

こおりやま情報

koriyama.co.jp

FREE

JOJO
42th
THANKS

f Facebook

Instagram

X 旧Twitter

#楽都郡山 #郡山地ウイスキー #郡山ブラック #日本三大まんじゅう

完全1対1

大学入試
対策

完全個別カリキュラム

✓ 東 北 大 突 破

✓ 安高・黎明 定期テスト対策

KATEKYO学院



2023

9

月号

vol.514

毎月25日発行

WITH!
FOR A BETTER TOMORROW

テレビユー福島 毎週土曜16:00~17:30

鈴木あきえ(総合MC・中央) 柳沼綾奈(福島美少女図鑑・左) 井上和樹(TUFアナウンサー・右)

街ネタタウン情報
プレイガイド
ライフピックス
みな伝
郡山住まい情報
レシピ情報
ぽるたーた

福島県
道の駅



こおりやま情報
特集



第4回和薬膳を学ぶ会&食事会ルポ P.3

「福島県 道の駅」最新版発売記念 道の駅スーパースターション P.5

保存版「開成社ものがたり」第2話 P.8

カラフルって
かわいい♡

スイーツみたいなおまんじゅう

Sweets Manju

スイーツマンジュ



NEW!!

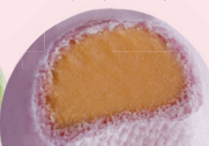
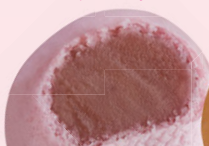
ストロベリー

マンゴー

バナナ

メロン

スイートポテト



kashiwaya

礼金なしキャンペーン実施中!!

ホームページはこちら



★印の物件は当社で直接ご契約頂くと仲介手数料無料です。

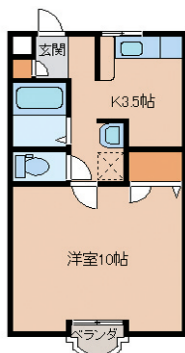
エアコン新品・スーパー近く

★ 八山田4丁目

1K(洋10、K3.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・浴室乾燥機・BS・1F

家賃月額 **47,000** 円 洋室広々10帖



エアコン新品・トランクルーム付

★ 八山田3丁目

1LDK(和6、LDK17.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・トランクルーム・BS・2F角・カードキー

家賃月額 **55,000** 円 コンビニ近く



流し台新品・ガスコンロ付き

★ 八山田2丁目

2DK(和6、洋6、DK6)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・モニター付インターホン・暖房便座・BS・1F

家賃月額 **44,000** 円 日当たり良好



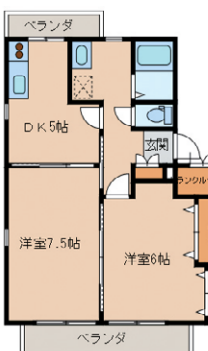
洋室のみ・1階角部屋

★ 八山田3丁目

2DK(洋6、洋7.5、DK5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・ガスコンロ・モニター付インターホン・トランクルーム・BS・1F

家賃月額 **58,000** 円 収納多め



エアコン2基付

★ 富久山町久保田

2LDK(和6、洋6、LDK10.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・ガスファンヒーター・BS・3F

家賃月額 **61,000** 円 スーパー・コンビニ近く



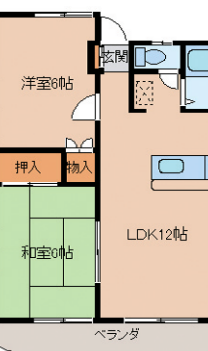
小型犬・ネコOK

★ 富久山町福原

2LDK(和6、洋6、LDK12)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・ガスコンロ・暖房便座・BS・2F角

家賃月額 **56,000** 円 対面キッチン



インターネット無料

★ 八山田1丁目

3DK(和7.5、洋4.5、洋5.5、DK4.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・シャンプードレッサー・洗浄便座・モニター付インターホン・BS

家賃月額 **56,000** 円 1階角部屋



小型犬・ネコOK

★ 八山田5丁目

3DK(和6、洋6×2、DK4.5)

- 共益費/なし ●駐車場/1台分付無料
- 敷金/2カ月 ●礼金/なし
- 仲介料/なし ●即日入居可
- 追焚給湯・シャワー・エアコン・洗浄便座・モニター付インターホン・BS・2F角

家賃月額 **57,000** 円 スーパー・コンビニ近く



- 防犯上、鍵は入替前にボックスごと新品に交換しています。
- 当社の管理アパートは全て入居される方が変わることにより、ハウスクリーニングと室内完全消毒を行っています。



当社で直接ご契約の方には
ミニストップファストフード無料券と
おそうじスリッパをプレゼント!



☆ 富久山町・八山田の物件をメインに管理しています



いかす不動産、そだてる資産

KUBOTA 株式会社

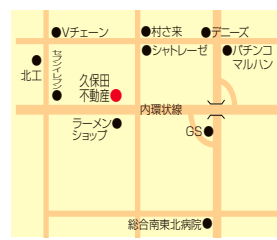
久保田不動産

郡山市八山田 5-12 メインビル八山田

TEL.024-932-8787 FAX.024-939-7520

営業 9:00~18:00 日祝 http://kubota-f.com

日本賃貸管理協会会員・全国宅建物取引業協会会員
福島県知事 (8) 第 20508 号



プレゼント

おて先
〒963-8004 郡山市中町14-19 YSビル3F
ケイシイシイ(株) こおりやま情報FREE係

プレゼント応募締切
令和5年 9月5日(火) 当日消印有効

当選発表
賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ケータイからの
応募はコチラ



1 「ますや本店」監修「郡山ブラックラーメン」4個 <3名>



郡山ブラックの元祖「ますや本店」の柴原店主が監修。キンタカサゴ特級醤油を使用した寿がきやカップ麺「郡山ブラックラーメン」が新発売。コンビニ・スーパーなどで発売中。

提供/寿がきや食品

2 ノザキのコンビーフ (80g×6個セット) <5名>



各地で防災に関するさまざまな活動が行われる9月1日「防災の日」。いざというときの備蓄食品として最適な「ノザキのコンビーフ」(80g×6個セット2,786円相当)を5名に。

提供/川商フーズ 食品流通部 常温食品グループ
TEL03-5203-1009

3 福島一辛口「いち」 <2名>



笹の川 福島一辛口「いち」は、福島県内で一番辛口の日本酒。アルコール度数が19度。ロック推奨、燗ツケ厳禁。大辛口なので、料理との相性が良い。

提供/笹の川酒造
TEL024-945-0261

4 ますや本店 中華そば 郡山ブラック 乾麺 2袋 <1名>



「中華そば ますや本店 元祖 郡山ブラック」の乾麺は、1袋に2人前入りでスープ付き。醤油の香りが漂う中華そば。製造者は「あらい屋製麺所」。

提供/あらい屋製麺所
TEL024-946-2800

5 欧風バルde PETIT GREEN「金券 1,000円」※ディナータイムのみ利用可 <ペア3組>



欧州三ツ星レストラン出身シェフによる、カジュアルイタリアンとフレンチの店「PETIT GREEN」。ワインも市内屈指の品揃え。月曜から木曜の平日夜のみ利用可。要予約。

提供/欧風バルde PETIT GREEN(プチグリーン)
TEL024-934-8899

6 カーコーティング「アークバリア21」新車2万円優待 <2名>



ガラス100%のカーコーティング「アークバリア21」は10年保証。洗車機で洗うだけで、車はピカピカに。通常価格より2万円優待。(新車限定となります)

提供/タキタ自工
TEL024-958-2316

タキタ自工 創立55周年記念 GO!GO!キャンペーン

オイル交換 完全予約制 50%OFF

1日6組限定 予約は、WEBまたはお電話で!

TEL024-958-2316 タキタ自工 総店

郡山市日和町字北俣30番地5
営業時間/9:00~18:00 定休日/第1・3水曜、祝日

笹の川 味のある店

WHAT A WONDERFUL SHOP IT IS!

桐屋・権現亭



▲「そば三昧」(1,980円)。期間限定で「シャクチリそば」が味わえます

「桐屋菜園」で栽培したシャクチリそば(赤地利蕎麦)の葉を、独自の技術で乾燥粉末にして、石臼挽きの会津在来種のそば粉に練り込んで、十割の手打ちそばとして提供しています。緑色のシャクチリそばは、味、香りも良く、体にも良いと評判です。笹の川酒造のウイスキー「ブレンデッドウイスキー山桜 黒ラベル」が味わえます。

会津若松市上町2-34 TEL0242-25-3851
● 11:00~15:00 土日祝11:00~16:00 ● 水曜 ● 有(10台)

お酒は20歳になってから楽しく適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はお控えください。飲酒運転は禁止されています。空きビンはリサイクル。



笹の川酒造株式会社

郡山市笹川一丁目178 <https://www.sasanokawa.co.jp>

●弊社製品をお取り扱い頂き、ラジオ番組にご出演を希望される方は、024-945-0261までご連絡ください。

ラジオ福島「笹の川 味のある店」

毎週第2・4水曜 14:45~14:49 好評放送中

今月のおすすめの酒

ロック推奨 燗ツケ厳禁 福島一辛口「いち」



720ml 参考小売価格 2,200円(税込)
●お近くの酒販店でお求めください。

▲「柏屋のひとくち羊羹」各1本270円

【URL】<https://www.usukawa.co.jp/>

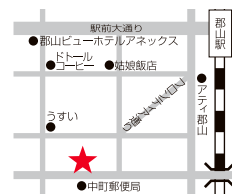


◀定価990円。A5判、本文128ページ、巻末には128枚クーポン券付き



【URL】<http://www.korivama.co.jp/>

◀「郡山の名物グルメ」定価880円。養末にはお得なクーポン券付き



大特価のフランス辛口白ワイン

シャトー・ド・トゥーレットとして再出発しており、
以前のギュファン・オ・シュッドラベルを特別価格でいただきました。

通常小売価格2,200円のワインです。

酸を活かしたフレッシュな味わいが楽しめます。

ギュファン・オ・シュッド タンデム シャルドネ・ヴィオニエ 2019年

750ml 1,200円(税込)

(株)清水台 平野屋

郡山市清水台2-5-9

電話024(932)0373 FAX024(923)7325

定休日/日曜 営業時間/9:00~19:00

カレーライス 970円
 カレーそば・うどん 810円
 カレードリア 920円

居酒屋
花月
 SINCE 1997 2022

店主厳選地酒も
ありますよ！

DATA
 郡山市駅前1丁目7-7
 安齋ビル2F
 TEL.024-954-7751
 営▶ 17:00~24:00
 休▶ 日曜 クレジットカード可

Follow me!! /

 Instagram
 はじめました!

IZANAYAKAGETSU

笹の川酒造主催「第4回和薬膳を学ぶ会&食事会」ルポ



●武鈴子先生のプロフィール

1937年鹿児島県生まれ。「東京薬膳研究所」代表。食養研究者。1970～85年まで柳澤成人病研究所に勤務し、成人病と食生活の研究・指導に従事。「食は薬である」ことを実感し、食養の研究を始める。1986年に中国四川省に渡り、薬膳師・孫蓉燦(ソンヨウサン)氏に師事、薬膳理論・料理技術を学ぶ。帰国後は日中医薬研究会会長・渡辺武博士のもとで、東洋医学と日本の気候風土に合った薬膳理論を学ぶ。現在は、独自の「和食薬膳」を提唱し、各地で薬膳教室や講演などを行う。著書に『野菜別 からだに効く 作り置き薬膳』『マンガでわかる はじめての和食薬膳』『決定版 和の薬膳食材手帖』『症状別 身近な食材で不調を改善 はじめての薬膳ごはん』(発行は、すべて家の光協会)など。



▲食事メニューは、日本調理技術専門学校の田中先生が考案



▲テキストとして使用している本で、見やすく、わかりやすい内容



▲主催者の山口敏子さんと日本調理技術専門学校の田中先生



▲最終講義日の夜、武先生を囲んで「THEレストラン」にて食事会を開催

和薬膳の武鈴子先生を講師に迎え、笹の川酒造主催「第4回和薬膳を学ぶ会&食事会」が、7月13日郡山市安積4丁目「THE KITCHEN PLAT FORM」で開催された。第4回のテーマは「夏の養生と薬膳」。日本の夏は、暑さに湿気を伴うので蒸し暑く過ごしにくい。そんな夏を快適に過ごすには、体内にたまりがちな余分な水分を排出することがポイント。人は1日に2.5ℓの水分を排出しており、その50%が尿で、続いて発汗による排出になる。五味の中では、「辛味」の食べ物が、体内の余分なものを発散してくれる。その食べ物例は、ご覧のとおり。

- 「発汗」で湿を体外に排出：生姜、ネギ、ニンニク、ラッキョウ、玉ネギ、大葉、ミョウガなど。
- 「苦味」で湿を体外に排出：セロリ、緑茶、きゅうり、うど、ゴーヤなど
- 「利尿作用」で湿を体外に排出：トウモロコシ、はと麦、冬瓜、小豆、大豆、黒豆など。
- 「香り」のある食材で湿を体外に排出：大葉、パクチー、さくらんぼ、うど、カルダモンなど。
- 「脾」の働きを助ける：米、カボチャ、インゲン、長芋、ジャガイモ、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリ、干し椎茸など。

東洋医学では、気温が上昇し湿度が高くなる夏は、心臓に負担がかかると教えている。発汗により体内の熱を逃がし、体温調節しているが、発汗により血液中の水分とミネラルも一緒に排出されるので、血液濃度が高くなり、ドロドロと流れにくい状態になる。汗をかくことで体温は下がるが、心臓は流れにくい血液を全身に運ぶため、心臓に負担がかかる。そこで「苦味」が心臓の負担を補ってくれる。夏の代表的な食べ物は、苦瓜、レタスなどがあり、心臓の高ぶりを抑えたり、血行不良による体内の熱を冷ます性質を持っている。

武先生は、「五味分類表」を用いて、夏のおすすめ食材についてわかりやすく解説。食べ物は命の源ともいわれており、体にいい食材を食べることで、病気になる体を作ることが大切だと話している。

武先生の講義を基に、日本調理技術専門学校の田中先生が、夏の食材を用いて考案し調理した昼の食事会メニューは、むぎとろご飯(麦3:ご飯7)、煮物(豚肉の角煮・新生姜の酢漬・冬瓜)、ゴーヤと枝豆の梅おかか和え、トウモロコシのかき揚げ、青梅の蜜煮、酒粕を使用したゼラート。

「和薬膳を学ぶ会&食事会」は全4回コースで、今回で終了となった。今回の取材を通じて感じたことは、旬の食材が豊富な和食は、健康的でもあり再認識をしたこと。さらに、86歳になった武先生は、自ら和薬膳の理論を実践して、元気に講義している姿にも感動を覚えた。武先生は、「新版 からだに効く 和の薬膳便利帳」(家の光協会発行・定価1,760円)を出版しており、当日はテキストとしても使用。この本には薬膳の基本、食養生、季節の食材事典などが掲載されている。

●問合せ：笹の川酒造内「和薬膳を学ぶ会&食事会」事務局 TEL024-945-0261

秋からさあ、始めよう。 郡山の 人気スクール

新しい出会いと発見があり、生活に彩りを添える習い事。
この秋から始めてみませんか！

Instagramで動画を配信中。
QRコードを読み込んで見てね。



宝沢ゴルフビレッジ

十字屋ミュージックレッスン

問合せ Tel 024-932-2624

今人気のウクレレやギター ヴォーカルなどの音楽レッスン



▲ヤマハミュージックレッスン エレキギター教室

ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベースのヤマハミュージックレッスンや、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルートなどの音楽レッスンが受けられる。初心者でも、安心のプログラムで上達をサポート。無料体験レッスンも実施中。



▲ヤマハミュージックレッスン ウクレレ教室

【入会金】 5,500円

【コース】 ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター、エレキベース(以上、ヤマハミュージックレッスン)、ヴォーカル、ドラム、ピアノ、フルート、トランペット、大正琴など

【受講料】 ウクレレ、アコースティックギター、エレキギター:個人11,000円(月額・30分×3回)、グループ 8,800円(月額・60分×3回)、その他はお問合せを。

住 所 郡山市清水台1-6-19
営 業 10:00~22:00
休 日 火
P 指定P有(30分無料)
URL http://jujiyagakki.jp/



宝沢ゴルフビレッジ

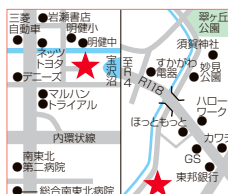
問合せ Tel 024-925-2228(郡山店) / 0248-76-5137(須賀川店)

ゴルフを始めてみたい方に最適。 手ぶらでOKな「体験レッスン」も人気



▲無料レンタルクラブが充実しているので、手ぶらで受講OK

住 所 郡山市富久山町福原沼下55-7(郡山店)
須賀川市寺田34-1(須賀川店)
営 業 月12:00~23:00、火~金9:00~23:00、土祝6:00~23:00、
日6:00~22:00、平日6:00~8:00(早朝営業)(郡山店)
月12:00~23:00、火~金8:00~23:00、土祝6:00~23:00、日6:00~
22:00※月曜日が祝日の場合、翌日火曜日は12:00~23:00の営業(須賀川店)
休 日 無 P 有(150台)



特典

体験レッスン通常800円→500円
スクール入会金通常5,500円→3,300円
※入会金は、2人同時で通常価格よりさらに半額!!

「ゴルフクラブを持っていない」、「ゴルフのルールやマナーを知らない」など、これからゴルフを始めたい!という人に最適のスクール。中・上級クラスもあり。まずは、手ぶらで参加できる「体験レッスン(要予約) (800円)」に参加しよう。

【入会金】 5,500円

【受講料】 月額9,900円(ボール代含む)

※入会時にボールカード5回券サービス

【コース】 各クラスともに週1回(月5回まで)。平日クラス90分・
平日夜クラス・土日クラス75分の授業

【その他の特徴・特典】

- バンカー・パター練習場利用無料
- ゴルフクラブなどのゴルフ用品特別割引
- 都合で受けられなかった講座は、別クラスに振替受講可能
- テキスト教材を使った講習やコースレッスンでルールやゴルフマナーも身につけられる



▲スクール時間外に練習する場合は、打席料が無料になる

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「福島県 道の駅」最新版発売記念

道の駅スイーツ



▲8月25日発売

地域の魅力的な特産品やグルメが集まる「道の駅」。「福島県道の駅」最新版発売を記念して、バラエティ豊かなスイーツを紹介。「福島県道の駅」めぐりドライブに出かけよう。



「国見ソフトクリーム」350円

3種類ある「国見ソフトクリーム」各350円。写真は「もも」味。

道の駅 国見 あつかしの郷 (伊達郡国見町)



「ソフトクリーム(ミルク)」400円

「FRUIT FACTORY yukiusagi」で販売している「ソフトクリーム(ミルク)」400円。「吾妻山の雪うさぎ」をモチーフにしている。

道の駅 ふくしま (福島市大笹生)



「シルクソフト」350円

川俣町の特産品シルクパウダー入りソフトクリーム「シルクソフト」350円。

道の駅 川俣 (伊達郡川俣町)



「つちゆソフト」500円

オリジナル熊笹味、山ぶどう味、高原ミルク味が一度に三種味わえるお得な人気メニュー。

道の駅 つちゆ (福島市松川町)



「酪王カフェオレソフトクリーム」400円

酪王カフェオレをクリーム中に19%以上使用した「道の駅安達発」オリジナル商品。

道の駅 安達(上り線) (二本松市下川崎)



「酪王牛乳ソフトクリーム」400円

クリーム中に酪王牛乳を50%以上使用。牛乳のやさしい甘みとコク、すっきりとした後味が特徴。

道の駅 安達(下り線) (二本松市米沢)



「シングルジェラート」350円、「ダブルジェラート」550円

人気の手作りジェラート、写真は、話題のオリジナル商品「いなごジェラート」、定番「桑の葉」。

道の駅 ふくしま東和 (二本松市太田)



※アスパラトッピングはアスパラの季節限定。毎日先着20食のみ

「ソフトクリーム」350円～

ご当地ソフト「アスパラガス」(4月中旬～8月末)をはじめ、えごまや山ぶどうなど、季節ごとに様々な味わいが楽しめる。

道の駅 ひらた (石川郡平田村)



「さるなし・空心配ミックスソフトクリーム」300円

ビタミンCたっぷりのスーパーフルーツ「さるなし」とβカロテンを多く含んだ「空心菜」のミックス。

道の駅 たまかわ (石川郡玉川村)



「ダリアのソフトクリーム」300円

軽食コーナーで購入できる、ご当地ソフト「ダリアのソフトクリーム」(300円)。堤町の花ダリアの香りと味わいが、特に大人の男性に好評。

道の駅 はなわ (東白川郡堤町)



「もろみ塩ソフト」450円

醤油のもろみ塩をバニラにかけた「もろみ塩ソフト」(450円)は、ファーストフードコーナーで販売している人気商品。

道の駅 季の里天栄 (岩瀬郡天栄村)



「猪苗代ブルーベリーソフト」「猪苗代牛乳ソフト」各400円

「猪苗代牛乳ソフト」は大人気商品。「猪苗代ブルーベリーソフト」もおすすすめ。

道の駅 猪苗代 (耶麻郡猪苗代町)



「花豆ジェラート」400円

森のアイス工房おすすすめは、裏磐梯高原の特産で標高800m以上の高地でしか栽培できない栄養豊富な季節限定「花豆ジェラート」。

道の駅 裏磐梯 (耶麻郡北塩原村)



「12か月のジェラート」ダブル(カップ) 各450円

手作りジェラートの店「12か月のジェラート」では、原材料を地元産にこだわって、毎月14種類のジェラートを作っている。

道の駅 あいづ 湯川・会津坂下 (河沼郡湯川村)



「開運あわソフトクリーム」400円

「開運あわソフトクリーム」は、町内産の「あわ」を炒って風味を高め、ソフトクリームにトッピングしている。

道の駅 会津柳津 (河沼郡柳津町)



「桐炭チョコソフトクリーム」350円

「桐炭チョコソフトクリーム」(350円)は、桐材を炭化した「桐炭」を使用している。

道の駅 尾瀬街道みしま宿 (大沼郡三島町)



「赤カボチャソフトクリーム」350円

「赤カボチャソフトクリーム」は、赤カボチャのペースト入りのソフトクリームで人気がある。

道の駅 奥会津かねやま (大沼郡金山町)



「ソフトクリーム」400円、「ブルーベリーソフト」430円

「ソフトクリーム」(400円)は、下郷町金子牧場のジャージー牛乳で作られている。「ブルーベリーソフト」(430円)も人気。

道の駅 しもごう (南会津郡下郷町)



「ベジタブルミックスソフト」350円

「ベジタブルミックスソフト」(350円)は、南郷トマトジュースとアスパラの2種類の味わいが楽しめる。

道の駅 たじま (南会津郡南会津町)



「殿様ミルクソフトクリーム」400円
相馬藩第34代相馬行胤(そうまみちたね)氏が営む牧場から取り寄せた牛乳で作ったオリジナルソフトクリーム。

道の駅 そうま (相馬市日下町)



「ナツハゼソフト」「えごまソフト」「いいたていちごソフト」370円
手作りナツハゼジャムがたっぷり「ナツハゼソフト」、飯館村産えごま使用「えごまソフト」、村内産いちご使用「いいたていちごソフト」。

いいたて村の道の駅 まいでい館 (相馬郡飯館村)



「手造りアイスまんじゅう」160円
松永牛乳「手造りアイスまんじゅう」160円は、こしあんをミルク氷でくるんだ南相馬名物のご当地スイーツ。

道の駅 南相馬 (南相馬市原町区)



「甘酒ソフト」421円
舌触りと口溶けの良いミルクベースに鈴木酒造店の甘酒がたっぷり入った甘酒ソフト。

道の駅 なみえ (双葉郡浪江町)



「檜葉の柚子」シングル350円
檜葉町産柚子を使用したオリジナルジェラート。甘さ控えて後味さっぱり、清涼感あふれる柚子が香る。

道の駅 ならは (双葉郡檜葉町)



「サンシャイントマト」400円
1階ヒロティで販売している、地元「とまとランドいわき」のサンシャイントマトジュースを使用したご当地ソフト「サンシャイントマト」(400円)。

道の駅 よつくら港 (いわき市四倉町)

35駅の最新版!128枚クーポン付!



こおりやま情報グルメBOOK
定価 990円(税込)
A5判・オールカラー・128頁



主要書店・セブンイレブン・Amazonで 8月25日発売!!

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

保存版

「開成社ものがたり」

第2話

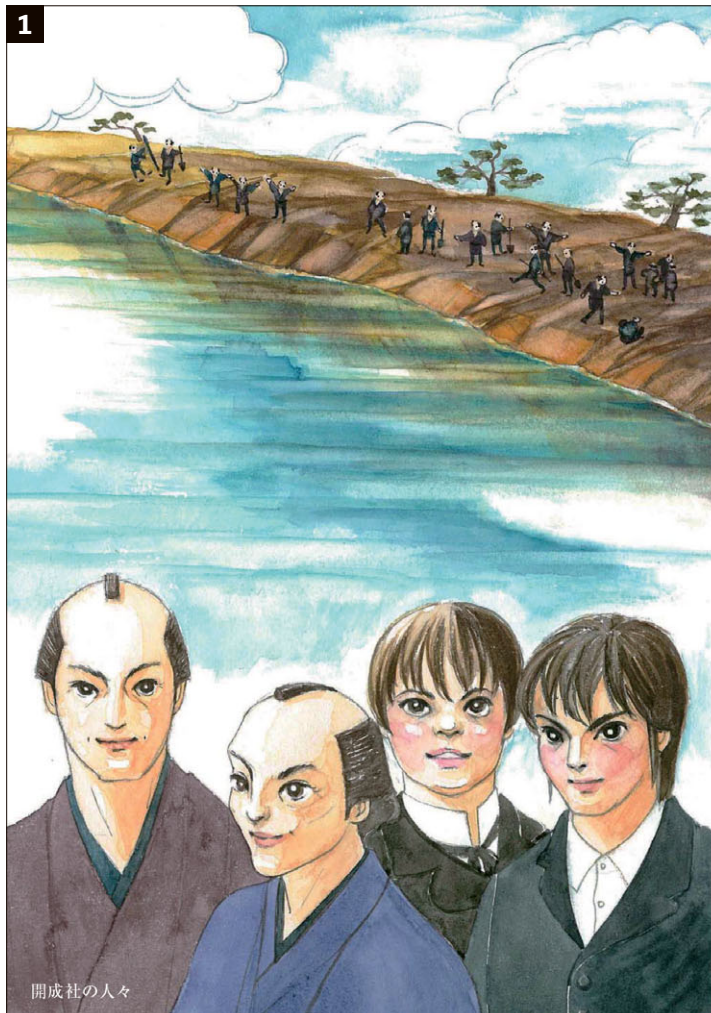
絵と文 つかもとていこ



1873(明治6)年、「安積開拓の父」といわれた中條政恒の呼びかけで、郡山の商人により「開成社」が誕生。「開成」は、中国の古典『易経』に登場する「開物成務」から名付けられたもので、“万物を開発してあらゆる事業を完成させること”を意味し、これを座右の銘とした中條の、安積開拓に対する熱い思いが込められている。

こおりやま情報編集室では、『開成社ものがたり』の連載企画第2話をお届け。この機会に郡山発展の礎「開成社」や「安積開拓」の歴史を知ろう。

1



ようちづく
かんがい用池作り

なかじょう かいたくち くわ き う ちゅうしん かんが くわ
中條は、開拓地に桑の木を植えることを中心に考えました。桑の
は 葉は、カイコのエサとなり、カイコは貴重な絹糸を作ります。その頃、
ふくしま けん かい だい せい ざ ち し
福島県は、絹の大生産地として知られていました。

しかし、25人の商人たちは、水田を作^{つく}り、米^{こめ}を収穫^{しゆく}したいと^{かんが}え
ました。当時の安積平野には、五百川^{ごひゃくがわ}、逢瀬川^{おうせがわ}、藤田川^{ふじたがわ}、笹原川^{ささはらがわ}が流^{なが}
れていましたが、田んぼや畑には水量^{すいりやう}が十分^{じゆうぶん}ではなく、毎年干ばつ^{まいとしかん}の
被害^{ひがい}を受けていました。水^{みづ}の取り合^あいで、たびたび争^{あらそ}いもありました。
「開拓^{かいたく}のために、まずは、水^{みづ}を確保^{かくほ}しなければ…」そう考えた阿部^{あべ}ら
商人^{しょうにん}たちは、はじめに、水田^{すいでん}に水^{みづ}を引^ひくための、大きなかんがい用池^{おおい}
を作^{つく}ることを決^きめました。

こうじ まいにち にん にん やと きぎょう きゅうぎん
工事には、毎日300人もの人が雇われて作業にあたり、給金は、
げんきん こめ しはら
現金とお米で支払われました。

周^{しゅう}囲^いが1kmにも及^{およ}ぶこの池は「開^{かい}成^{せい}沼^{ぬま}」と名^な付^つけられ、約^{やく}10カ^か月^{げつ}で完成^{かんせい}しました。その後大部分が埋^{くみ}め立てられましたが、今^{いま}も、開成山^{かいせいざん}公園^{こうえん}の西^{にし}側^{がわ}に、五十鈴^{いすず}湖^ことして残^{のこ}っています。



大久保利通

開成社は、政府より認定をうけました

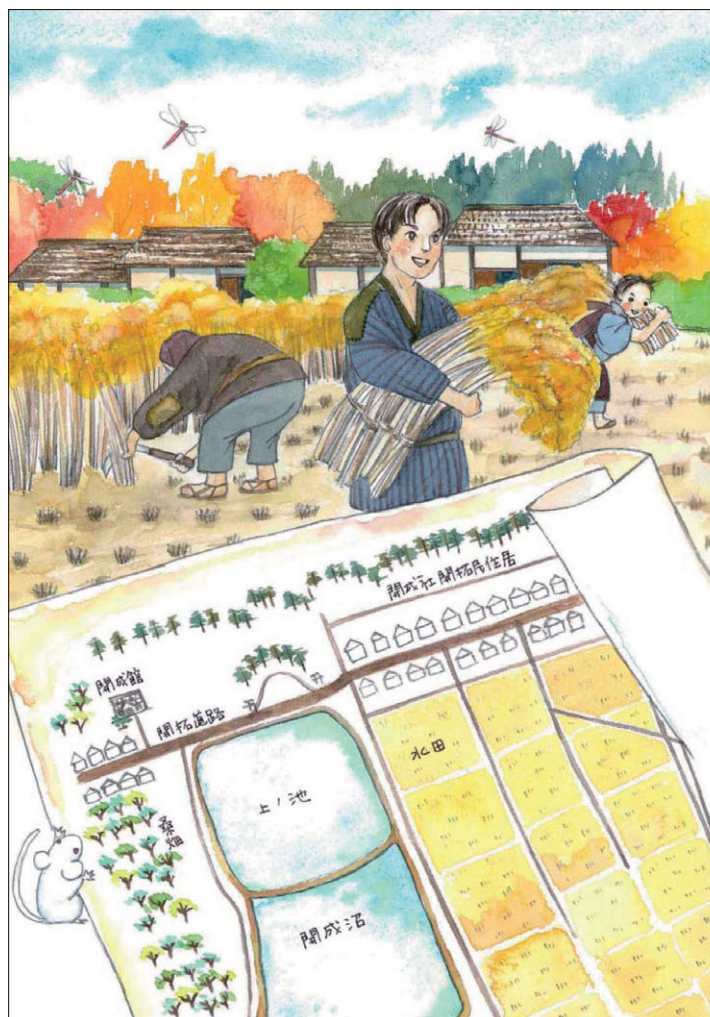
開成社誕生

かんがい^{ようち}用地^くができて来ると、本来の目的である大槻原の開拓開始にそなえ、商人^{しょうにん}たちは、独自の組織^{どくじ そしき}を作ることが必要^{ひつよう}だと考えるようになりました。明治6年11月、そうして誕生^{たんじょう}したのが「開成社」です。

「開成^{かいせい}」とは、中国の古い書物にある言葉「開物成務^{かいぶつせいむ}」のことで、「万物を開発して事業を完成させること」を意味しています。中條は、この言葉を心の支えに開拓の大事業に励みました。彼にゆかりのある土地や学校には、「開成^{かいせい}」の名が今も残っています。中條の思いを受けとめて立ち上がった阿部^{あべ}茂兵衛^{もへい}らも、それにちなんでこの名前を付けたのでしょう。

開成社^{かいせいしゃ}を組織^{そしき}したことは、いくつかの規則^{きそく}とともに県に報告^{ほうこく}され、県はこれを国に伝えました。このとき、明治政府の内務卿であった伊藤博文^{いとうぶん}から、規則について、いくつかの質問や意見がありました。開成社では「開拓に参加する人たちが、意欲^{いよく}を持って、代々仕事を続けられるようにとの願いを込めて、規則を定めました」と返答。それからしばらくして、内務卿・大久保利通より、開成社を認定する知らせがとどきました。明治8年6月のことでした。

荒れ地に水を引き、新たに田畑を耕すことは、人々の暮らしの助けとなるため、明治政府が力を入れた政策です。開成社の25人は、「国の利益となり、土地の人々が幸福になるためなら」と、『国利福民』『ふるさと開発』のこのころざしのもと、財産を投じて開拓に取り組んだのです。



大槻原開拓、入植者続々

開成社が大槻原開拓に参加する人を募集すると、近隣のあちこちから人が集まりました。開成社では、集合住宅の長屋ではなく、1家族に1軒の家を用意して「ここに住んで、農業を一生の仕事とできるように」しました。

「佃戸^{でんこ}」と呼ばれたその住宅に入った日から、お百姓には米と塩、寝具が支給されました。土地を耕すためのスキやクワなどの農具、肥料も与えられました。しかし、一生懸命に働いても、開拓民の生活は大変厳しいものでした。また一方では、夜明け前から、汗水を惜しまず働く人が多いなか、はじめからこの家と食料が自当で、働かないまけ者もいて、開成社の人を困らせました。

たくさんの方々の力を得て、開拓は進みました。平らなところは水田に、小高い丘は、野菜畑と桑の苗作りに当てられました。開墾をはじめて2年目の明治8年秋には、開拓田から830俵(約5万kg)の米が収穫されました。しかし、開成社の人たちに利益をもたらすまでにはなりません。お米のできの悪い年もたびたびあり、不作の年には、開成社は会津までお米を買いに行き、それをお百姓たちに配りました。

ライフトピックス

Life Topics

問 問合せ TEL 電話番号 URL ホームページ

郡山ブラック元祖「中華そば ますや本店」監修 「寿がきや食品」の郡山ブラックラーメンが新発売



「寿がきや食品」が今話題の郡山ブラックラーメンの即席カップめんが新発売された。「中華そば ますや本店」の店主柴原さん監修によるもので、会津坂下町の「キンタカサゴ特級醤油」を醤油ダレに使用している。黒いスープで奥深い醤油味のスープに仕上げた一杯。熱湯4分、ノンフライ麺。コンビニ、スーパー、中華そばますや本店 台新店などで発売中。本誌9月号の読者プレゼントとして

も提供している。

問 寿がきや食品

TEL 0120-730261 お客様相談室 9:00~17:00(土日祝日を除く)

「開成山大神宮」の9月23日は、 マルシェ、昼コンサート、夜ジャズライブ開催

食 開成山大神宮マルシェ

9/23 OPEN 9:00 CLOSURE 19:00 雨天決行

昼コンサート 13:30~15:30
「ふるさと音楽 スペインの民謡の唄」(村松)
下山静香 スペインの民謡の唄のコンサート

夜 Jazz Live 18:30~21:00
「Re-Trick jazz Live」(ワンドリンク付き・いす席 4,500円・立ち見4,000円)を境内で開催。出演は菅原敏、渡辺雅之、井上亮。9月23日は食と

問 開成山大神宮 TEL 024-932-1521
URL <https://www.kaiseizan.jp/>

音楽が楽しめる1日になる。

問 開成山大神宮 TEL 024-932-1521

URL <https://www.kaiseizan.jp/>

郡山市大町「らーめん酒房 平八朗」 先代の意志を継ぎ営業再開。



2002(平成14)年創業、舌触りがざらりとするような手打ち手切り麺が名物だった「らーめん酒房 平八朗」(郡山市大町)。先代店主が2023年6月21日に急逝し、営業を休止していたが、20年来苦楽を共にした店長と常連客が先代の意志を受け継ぎ営業再開を決意。ビール、餃子でよい飲みにも適したお店として営業していく。麺は先代の手打ちの麺線を意識した特注熟成手揉みちぢれ麺。

「やるだけやってみます。応援よろしくお願いします」と店長の松添さん。

問 らーめん酒房 平八朗

TEL 024-933-9161

スタミナ焼肉、赤い辛系、店主大好きコーン。 スピノフチャーハン期間限定登場中！



名物「タンメン」で知られる「あじみ食堂」(須賀川市山寺道)では、麺類とセットにかかせない「半チャーハン」、大食いユーチューバーの動画で100万回再生超えた「無限チャーハン」など、何かと話題の「チャーハン」も根強い人気。そんな愛され「チャーハン」のスピノフチャーハンが期間限定登場中。写真の国産豚肉使用スタミナ満点「やきにくチャーハン」1,050円、刺さる辛さの「辛い

チャーハン」860円、店主大好き「コーンチャーハン」900円の3種類。

問 昭和の味 あじみ食堂

TEL 0248-75-1743

節香る純和風中華そば「香伏」 9月24日(日)閉店



2016(平成28)年オープン「中華そば香伏」(須賀川市中町61)が、9月24日で閉店する。国産小麦100%特注麺、飯豊山の伏流水に、川俣シャモ、伊達鶏、秋刀魚節と真昆布などの上質食材にこだわった中華そばを提供してきたが、ここ数年の秋刀魚漁獲量減少に伴う秋刀魚節高騰、海水温上昇による真昆布の不作などから、こだわりの一杯を維持することが困難となった。定休は木曜、隔週水曜。週末の夜営業は昼営業完売の場合不定期。9月24日(日)が最終営業日となる。

問 中華そば 香伏(こうふく) TEL 0248-94-4600

URL https://www.instagram.com/chukasoba_koufuku/

「らんまん」モデル牧野富太郎博士が和名を付けた 桐屋菜園で栽培した「シャクチリそば」が評判

『会津頑固そば』が期間限定リニューアル！

シャクチリ葉そば



桐屋・権現亭(会津若松市上町2-34)では、桐屋菜園で栽培したシャクチリそば(赤地利蕎麦)の葉を、独自技術で乾燥し粉末にして、石臼挽きの会津在来種のそば粉に練り込んで、十割の手打ちそばとして提供している。緑色のそばは、味、香りも良く、体にも良いと評判。「そば三昧」(1,980円)の「会津頑固そば」を「シャクチリそば」に変更し、期間限定リニューアルして提供している。この

機会に味わってみよう。

問 桐屋・権現亭 TEL 0242-25-3851

URL <https://kiryasoba.co.jp>

テレビユー福島「WITH!」は 毎週土曜16時から17時30分まで放送



テレビユー福島の「WITH!」は、「ふくしまの明日を元気に!」がキャッチフレーズの情報バラエティ番組。総合司会はTBS「王様のブランチ」で10年リポーターを務めた鈴木あきえ。レギュラー出演は「福島美少女図鑑」より「なっぺ」の愛称で人気の柳沼綾奈。進行は、TUFの井上和樹アナウンサーが務める。週末に遊びに行きたいおすすめのスポットや、温泉情報など、明日すぐ役立つ情報が盛り

だくさん。

問 テレビユー福島 TEL 024-531-5111

URL <https://www.tuf.co.jp/with/>

あれ
これ
これ
売
買
つて
つて
カ
エ
ル

郡山発の
リアルオークションサイトです。

8月8日(火)
OPEN

ウリドキ!
カイドキ!

リアルが
ドキドキ!

マスコットキャラ サーリ

誰でも何処でも超カンタンに
「出品」「入札」「落札」が楽しめる!
リアルオークションサイト

他にはない「リアルライブオークション機能」!!

その場で落札ができる
リアルライブオークション

スマホ1台でできるリアルオークション会場にいるか
のようには参加費は発生しません。落札のオークション
では発覚できなかったアイテムと出せるかも?

オークション
サイトは
こちらから

サーリアル

sa-real.jp

運営会社：サークルワン株式会社 郡山市谷地本町 6

日 日時(表示の時間は開演)

会 会場

料 料金

チ チケット

問 問合わせ

Ｌコード/ローンチケットコード
Ｐコード/ひびチケットコード

電 電話番号

プレイガイド

Play Guide

チケット売場略称凡例

文化セ … けんしん郡山文化センター Tel.024-934-2288

富や蔵 … 創空間「富や蔵」 Tel.024-932-0048

うすい … うすい百貨店 Tel.024-932-0001

ノ ア … ノア楽器 Tel.024-922-1094

十字屋 … 十字屋楽器 Tel.024-932-2624

鳳 雅 … 鳳雅雅堂 Tel.0242-27-0900

喜ブラ … 喜多方プラザ文化センター Tel.0241-24-4611

県文セ … とうほうみんなの文化センター Tel.024-534-9191

※この情報は8月8日現在のものです。発売のチケットに関しては、売り切れとなる場合もあります。また、主催者の都合により、予定が変更になる場合もありますのでご了承ください。なお、表示の時間は開演時間です。

名称	日時・会場・料金	チケット・問合わせ
ミュージアム・ワークスーみんなの知らない美術館	日 7月15日(土)～11月12日(日)9:30～17:00 入館は閉館30分前まで 会 諸橋近代美術館 料 1,300円 高校・大学生500円 ※中学生以下無料 普段知られていない美術館の役割に焦点をあて、諸橋近代美術館における修復や保存の事例を紹介	問 諸橋近代美術館 TEL 0241-37-1088
第494回朝茶会	日 9月1日(金)6:00～8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580
でんじろう先生のドキドキわくわくサイエンスショー	日 9月3日(日)(1)13:00開演 (2)15:30開演 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定3,000円 ※3歳以上はチケット必要。2歳以下は保護者1名につき1名まで膝上無料。※席が必要な場合はチケット必要。小学生以下は保護者同伴に限り入場可。※当日料金は掲載金額のプラス500円最新情報は、主催者である福島放送のウェブサイト(外部サイト https://www.kfb.co.jp/event/6023.html)を参照。	チ 発売中 Lコード: 21727 Pコード: 650-689 問 KFB福島放送 TEL 024-933-5856 (平日10:00～17:00)
市民コンサートホール スウィングマーマレーズジャズオーケストラ コンサート 2023	日 9月3日(日)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 入場料600円※小学生以下は無料	チ 発売中(文化セ) 問 スウィングマーマレーズジャズオーケストラ TEL 024-933-7808(小林)
和・麗・花コンサート ～故郷に愛を～	日 9月6日(水)開場17:30 開演18:00 会 郡山市郡山公会堂 料 全席指定 一般4,000円 学生2,000円 出演: 吉田和夏、池田史花、財木麗子、ピアノ 石川和男(郡山市出身)、チケット https://www.confetti-web.com/detail.php?tid=72080&	チ 文化セ、電話予約:カンフェティ 問 チケットセンターで発売中 TEL カンフェティ チケットセンター 0120-240-540 (平日 10:00～18:00)
宝塚歌劇雪組全国ツアー郡山公演	日 9月7日(木)(1)13:30開演 (2)18:00開演 会 けんしん郡山文化センター 大ホール 料 全席指定 S席8,300円(高校生以下4,150円) A席5,500円(高校生以下2,750円) 車椅子席4,150円 ※未就学児入場不可 出演: 彩風咲奈、夢白あや、ミュージカル『愛するには短すぎる』、原案/小林公平、脚本・演出/正塚晴彦	チ 発売中 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
千住真理子ヴァイオリン・リサイタル	日 9月10日(日)14:00～ 会 けんしん郡山文化センター 中ホール 料 一般4,000円 高校生以下2,000円 車椅子席2,000円 ※未就学児入場不可※高校生以下及び車椅子席はけんしん郡山文化センターのみ販売出演者千住真理子(ヴァイオリン)山中惇史(ピアノ)【演奏曲】フランク/ヴァイオリン・ソナタベートーヴェン/ロマンズ 第2番 ほかに内容は予告なく変更となる場合あり。	チ 発売中 Lコード: 22950 問 けんしん郡山文化センター TEL 024-934-2288
第495回朝茶会	日 10月1日(日)6:00～8:00 会 柏屋本店2階「善」zen 料 無料 朝6時から8時まで「朝茶会」を開催。「おはよう」「行ってきます」の元気な挨拶が参加の資格。できたての柏屋薄皮饅頭と季節の菓子が味わえる。	問 柏屋本店 TEL 024-932-5580

ヤマハミュージックレッスン(十字屋PMS)
 安心のプログラムで上達をサポート。7割の生徒さんが初心者からスタート。

無料体験レッスン実施中!

エレキギター、エレキベース、アコースティックギター、ウクレレレッスン

十字屋楽器店
 郡山市清水台1-6-19 ☎024-932-2624
<http://jujiyagakki.jp/>
 ⑩10:00～22:00 ⑥火曜 ⑨契約有

郡山信用金庫 ローション ローション 郡山駅前
 十字屋★楽器店
 郡山駅前
 郡山駅前
 郡山駅前

贈り物・記念日・季節のお花
アレンジメント おまかせ下さい

「花ふじ本店」向かいに、胡蝶蘭と観葉専門ショップ、JR郡山駅にエスバル郡山エキナカ店があります。
 3,000円(税別)以上お買い上げの方、市内無料配送
 +1,000円(税別)で全国発送(3,000円(税別)以上のお花、送料代)

FLOWER HANAFUJI
 花ふじ本店
 郡山市駅前2-1-2
 ☎024-932-6029
 9:00～20:00
 日曜(配達)年中無休です 契約有(エリートパーキング)

FUJIFILM

富士ゼロックス福島は、2021年4月1日から富士フイルムビジネスイノベーションジャパンへ

引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

富士フイルム ビジネス イノベーションジャパン(株)
 〒963-8014
 郡山市虎丸町21番7号 グランディ虎丸
 TEL.024-927-1011 (代)

こおりやま情報 クーポン券



クーポン券を活用して、お得に郡山の街を楽しもう!

※入店または注文時に本券をお店の担当者にお渡しください。 ※他サービス券との併用不可。

★本誌から必ず切り取ってご使用ください★



ラーメン注文の方に限り 餃子一皿無料

※1枚につき1グループ1皿まで有効
有効期限2023年9月30日

東京豚骨 げんこつ屋

郡山市富久山町久保田池1-3
TEL024-954-5483

こおりやま情報  9月号クーポン券

味たまご 1個サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

ラーメン みそ伝 八山田店

郡山市富田町字音路89-1
TEL024-933-3363 定休日/1月1日

こおりやま情報  9月号クーポン券

お食事の方 杏仁豆腐サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

紅焰酒家 光華

郡山市朝日1-20-30ロンパイスビル1F
TEL024-939-0380 定休日/日祝

こおりやま情報  9月号クーポン券

味玉orのり or半ライス

※1枚につきグループ全員有効
有効期限2023年9月30日

横浜家系 龍 郡山桑野店

郡山市桑野3-18-20
TEL024-983-8122 定休日/木

こおりやま情報  9月号クーポン券

だし玉(那須御養卵) 通常+100円トッピングサービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月24日

中華そば 香伏

須賀川市中町61
TEL0248-94-4600 定休日/木、隔週水

こおりやま情報  9月号クーポン券

替え玉(130円)サービス ※1杯に限り

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

昼ふるや

郡山市安積荒井3-1
TEL024-946-2122 定休日/不定休

こおりやま情報  9月号クーポン券

味玉 または 麺大盛 サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

麺処 さとう 船引店

田村市船引町字船引臂曲19-1
TEL0247-61-4202 定休日/無

こおりやま情報  9月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

麺処 一凛花

二本松市槻木110-2
TEL0243-22-2120 定休日/無

こおりやま情報  9月号クーポン券

麺類注文の方 餃子(320円)半額

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年9月30日

ラーメンつかさ

田村郡小野町飯豊五反田57-1
TEL0247-72-6245 定休日/月

こおりやま情報  9月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 焼餃子1皿サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

こだわり麺家 谷津亭

二本松市油井字松葉山40-10-2
TEL0243-23-8208 定休日/火

こおりやま情報  9月号クーポン券

(ラーメン注文の方) 煮玉子サービス

※1枚につき1名まで有効
有効期限2023年9月30日

淡麗中華そば 極

田村市船引町船引館柄89
TEL090-7344-6484 定休日/月

こおりやま情報  9月号クーポン券

幹事様分(1名分)無料サービス

ケータリング料理1名2,200円~3,300円他、
飲み放題オプション各種あり

※15名以上より受付、利用日の5日前までに要予約
※会場設営スタッフ派遣費1名につき5,500円
有効期限2023年9月30日

ケータリングのKEiTA

郡山市並木1-12-13(運営元:マルズグループ)
TEL024-954-4505 定休日/無

こおりやま情報  9月号クーポン券

ランチ・ディナー食事利用の方に 特製デザートサービス

※1枚につき4名まで有効
有効期限2023年9月30日

近海鮮魚と本まぐろ ちから寿し

須賀川市長沼金町32
TEL0248-67-2623 定休日/水、第2火

こおりやま情報  9月号クーポン券

1回入浴50円引き 大人の入浴料550円→500円

※1枚につき2名まで有効
有効期限2023年9月30日

並木温泉 ゆの郷

郡山市並木3-5-14
TEL024-991-1126 定休日/水(祝日の場合は営業)

こおりやま情報  9月号クーポン券

本誌から切り取らずに、
フリーペーパーをそのままお店に渡すことは、
お店にご迷惑がかかります。
必ず切り取ってお渡しください。



【ご利用時の注意事項】

- 優待の利用人数や条件などの記載内容をご確認のうえ、ご利用ください。
- 本券は点線で各クーポンごとに切り取り、入店または注文時にお店でお渡しください。
- 本券は他の優待券などと併用することはできません。
- 本券はクーポン券ですので、金券として利用することはできません。



ひとりもの申す

整 体に通っています。その時に、肩甲骨はがしをすすめられて頑張っている。肩こりが少し軽減されてきました。ダイエットにもいいそうですよ。

(ふくふく)

簡 単な体操（肩甲骨はがし）で、肩こり改善だけでなくダイエット効果があるとはビックリ。血流の改善、姿勢も良くなるそうです。肩こりの人は、絶対継続してやるべきですね！

去 年の8月、父が脳梗塞で入院。現在、寝たきりです。介護しています。気付かぬ間に私の体重が20kg近く減ってました。それにしても介護ってお金がかかりますね。頭が痛い…。サービスは受けているけど、うーん泣けてくる。

(LOOK)

介 護はお金もかかるし精神と肉体的にも本当に大変だと思います。心身が壊れないように、役所や相談できる方に助けを求めてください。LOOKさんが健やかに暮らせそうですよ。

娘 が産まれてから、かかりつけ医を休診日が違う所2カ所にして良かったと思う。アドバイスくれた妹に感謝です。ありがとう(^□^)

(あーちゃんママ)

診 てもらえる病院が1カ所だけだと休診の時困りますからね。妹さんグッジョブ！

歳 を重ねるにつれて健康には気を配るようになりましたが、こうも暑すぎるとビールを飲みすぎてしまうのも悩みです。

(鏡の中の大工さん)

お お～っ同志よ(笑) すご～く分かります。お腹が出てきて困りもんです(泣)

久 しぶりに映画館で映画を見ました。大画面で見ると迫力があっていいですねー！！その日の夜は興奮して寝られませんでした。

(トム・クル子)

ス クリーンの大きさと音響効果で没入感が違いますよね♪映画を観終わった後の余韻がたまりません。

ス ポーツは観て誰かを応援する事より、実際にやった方が楽しく思う。ただ球技系は昔からどちらも苦手である。

(山陰リスナー)

体 を動かすって楽しいですよ♪球技といえば…サッカーのドリブルシュートテストで、顧問・部員の見の中ボールを豪快に空振ったのがブチトラウマです(笑)

高 校一年の夏、こおりやま情報と出会いました。あれからちょうど今年でXX年、これからもよろしくです。

(るな)

私 XX年間ありがとうございます♪これからもXX年間以上よろしくお願いいたします！

私 の特技は四つ葉のクローバーを見つけることです。子供の頃からよく見つけて親を驚かせていました。葉の大きさや形などの雰囲気、「ここには四つ葉のクローバーがある！」というオーラを感じます。見つけると幸せが訪れると言われる四つ葉のクローバー。これからもたくさん見つけて幸せ気分を味わいたいです。

(えっちゃん)

素 晴らしい特技ですね！今まで四つ葉のクローバーを見たことがないかも(笑) ボクの幸せは何処！！

今 年の夏は暑いです！

(あーちゃん)

外 だとしがジリジリ、汗でびしょびしょ…常にサウナ状態(泣) 屋内では、クーラーないと生命の危機を感じます。

ゴ ミ収集場に、収集後にゴミを置かれてたいへん迷惑をしています。カラスに荒らされ都度掃除回収のありさです。自分の家の前にこんなことする人がいれば腹立ちますよね。自分に身をおいてよく考えてゴミ捨てを直ちにやめてください。

(てんまでのぼれ)

お 掃除お疲れ様です！！同じ町内の人間として、最低限のルールは守ってほしいですね(怒)

み な伝投稿と一緒にプレゼントコーナーに応募したら、福島一辛口「いち」が当選しました。届いたその日にロックで頂きました。

(よっちゃん)

お めでとうございます！！大辛口の日本酒なので、濃厚な料理と一緒に味わうのがオススメです。

家 で晩酌するよりも、友達や交際相手と一緒にお店でお酒を飲む方が好き♪緊急事態宣言が出て色々騒がれていた頃は本当にさみしかった。カクテルしか飲めない私だけど(^-^;)お店の予告なしに、条件付きで無料でホットミールやおつまみを選べるお店がある。

(べじりんく)

よ うやく飲食店で気兼ねなく飲めるようになりました。お得なお店で楽しみたいです！！

毎 日暑くて嫌になる(>△<)でも暑いとビールが美味しい(^□^)

(玉ちゃんママ)

喉 が乾いている時のビールはたまりませんね。飲み過ぎ注意ですね。

楽 しみを3つぐらい予定しておきます。それを目指して日々仕事を頑張っています。

(Yねえ)

そ うですよ、ご褒美ないとやってられないですよ。普段から魚の腐ったような目のカッコウのクウちゃんみたくは、なりたくないですよ！！

ア ナタも同じ目ですけど…表紙のイラスト見てみて。

サ マーじゃんが買いました。

(ロー)

つ いに…この時期がやってきましたか(笑) 大きな当たりがきますよーに！！

町 内の側溝掃除、側溝のフタをつるはし使って持ち上げたり元に戻したり、重いので大

変。年齢的にきついです。

(175)

側 溝のフタ重いですよね…それでも町内美化のため頑張っている175さんは素晴らしいです。本当にお疲れ様です！！

先 日の夜中に、洗面所で洗顔等をしている妻が人の気配を感じたので窓のほうを見たら、スマホで盗撮しているのを発見しました。その直後に妻が大声を出して盗撮犯を捕まえようとして外に出ましたが、逃げた後でした。それから警察に通報して、事情聴取、現場検証、被害届の提出等を約90分くらい行いました。そのような出来事があったので、防犯グッズとして防犯カメラやセンサーライト等を購入しました。まあ、犯人が捕まってくれるのが一番ですけど…。

(トモ)

う わーっ！怖いですね！防犯対策は必須ですね。犯人が逮捕されるよう祈るばかりです。

教えてください

猛 暑で毎日疲れがとれません。皆さん、どう疲れをとってますか？

(はっぴー)

抜 け毛が減る、育毛できるおすすめシャンブートリートメントが知りたいです。

(サンサン)

夫 婦で今度フランス料理を食べに行ってみたいねって話しているんですが、初心者の自分達は何処へ行ったら良いのか…誰かオススメ教えてください！

(くるくる)

プ ロ野球が大好きで、野球中継は必ず観ます。現地で生応援もたまにします。共感できる人のコメント嬉しいです。

(きらりん)

ソ フトクリーム、ジェラート、かき氷の店を教えてください。

(よし)

教えます

春 鰯を知りたい方へ。郡山の春鰯は映画のテアトルの近くにあります。元祖塩ホルモン大豊の隣にあります。

(ハム太郎)

内 視鏡の上手な病院は、大槻町広野の「うじいえ内科クリニック」。良い産婦人科は「たなかレディースクリニック」。

(M.Y)

ラブメッセージ

リ ー、誕生日おめでとう。結婚35年目にむけてこれからもよろしくお願い致します！！

(りゅうじ)

母 さん、父さんいつもありがとう。二人がいるから私も前を向いていられます。

(いつか)

8 人の孫達へ。会うたびに大きくなっててうれし♪これからも元気にスクスク育ってね。大好きだよ♡

(8人の孫)

8 月は母の誕生日です。92歳になりますが、一人で何でもやります。頭の下がる思いです。100歳目指して元気でいてね。

(アナログバーバ)

おいしい味情報

郡 山駅前マルマビルの町中華「中華飯店 龍虎」は、中華丼と卵スープが絶品だが、どのメニューも庶民のお腹と財布にやさしい大衆中華屋です。
(K.S)

須 賀川市大袋にある「中華そば いがらし」というラーメン屋さん美味しいです。特盛でもベロッと食べれます。おにぎりも大きくて美味しいです。
(ミラズタウン)

家 の近くにある「舞木ドライブイン」。味も量もボリューム満点な焼肉定食がオススメ。定食に付いてくる豚汁も絶品。
(ピロ)

大 玉村の「お食事処 たまちゃん」の食事メニューはすべて大盛り。そして、おいしい。近くを通るときには、皆さん寄ってみてください。
(みどりん)

「 炭焼きごえん」さんは炭の香りが香ばしい焼鳥が美味しいお店です。須賀川にある小さなお店なので予約必須です。
(ゆめし)

こ の間久々に行った「ドライブイン幸華」のからあげ定食は、ボリュームも満点でずっと熱々カリカリでサイコーです。
(うがまき)

おすすめのかかりつけ医

大 野医院。小学生から通院しています。女医さんですがとてもやさしい方です。
(ワンちゃん飼いたいさん)

郡 山西ノ内にある「とよの森整骨院」です。とっても一生懸命にマッサージをしてくれます。膝治療中ですが良くなっています！
(あこちゃん)

弁当の思い出

お 弁当と言えば、娘たちの高校3年間のお弁当作りを思い出します。量は少なめ、でもおかずの数は多くいろいろな工夫し苦労しながら作りました。
(ふくふく)

昭 和40年代まだ給食がなかった中学時代に、冬は教室のストーブ横に母の愛情弁当を置き温めていた。
(K.S)

シ ミズストアのしょうが焼き弁当はボリュームがあって美味しい、そして安い。
(LOOK)

福 豆屋さんの「海苔のりべん」はお土産にしても好評でした！！脂の乗った鮭、味の良い玉子焼き。素朴な美味しさがとてもしみます。
(WM)

郡 山に親戚二組がいます。一組の親戚の法事で郡山に行って、帰り際にプラスチック容器に入った物を渡され、東京に帰って中身を見たら、ギャル曽根ちゃんでも食べられるかな？！大量の天ぷら、大量の人参と昆布を何かで和えたもの、大量の煮物…。小学生の時だったから「今日は誰かの誕生日？」って思いました（笑）失礼ながら近所に分けましたが天ぷら好評だった。
(べじりんく)

母 に作ってもらったおにぎり！ひと口食べたら『ゆでたまご』がまるっと1個入っていた（^□^）
(あーちゃんママ)

郡 山市台新（現在は安積町に移転）の「弁当家」さんのからあげ弁当を初めて見た時はびっくりしました。
(ミラズタウン)

新 婚時代、夫と喧嘩した。夫の弁当のご飯の上に漬物で「バカ」と書いた。
(ばぱっと)

小 食の私に合わせた一口大の小さなおにぎりを父が握ってくれました。鮭、ワカメ、梅と味も色々でした。
(はっぴー)

仕 事で行った支援先で、昼食用にもった弁当である。メインがチキンの料理で、他にも食べられるものが全くなかった。自分は鶏肉が嫌いなので、私に対する嫌がらせかと心底思った。
(山陰リスナー)

職 場で申し込む弁当は、私にはいつも量が多いので、大食漢の同僚におすす分けします。
(カミナリ)

昔 、時間がなく忙しい思いをして作ったお弁当の話。お昼になって食べようと開けたら、おかずだけでゴハンが入ってなかった（笑）
(鏡の中の大工さん)

社 会人になって勤めた会社は、調味料等は勝手に使用OKだったので、おかずに醤油をかけたらゴキブリが出てきて大絶叫！！その弁当は泣く泣く処分。それ以来会社の調味料は使用せず、小分けになっているのを使うようにしました。今でも忘れられません。
(作ってくれた母ごめん)

細 沼にある「四季の幸・ふぐ料理 きくち」の高級弁当。ローストビーフ、あわびの煮付けなど全ておいしいです。
(ワンちゃん飼いたいさん)

お 母さんの弁当が下手すぎ。
(ハム太郎)

昨 年、科目履修生として通う郡山萌生高校の文化祭でお弁当コンクールがありました。美味しそうなお弁当の写真がずらりと並んでいました。帰ってから真似して作ってみました。
(よっちゃん)

幼 稚園のお弁当でミキプルーンが塗ったサンドイッチが入っていて驚きました。子供の頃は、おばあちゃんのお菓的な感じだったので余計に（笑）あとは、卵のお粥と梅干しが入っていたのも驚きました。幼稚園のうちから、お弁当でドキッさせられてました。まだまだお弁当ドキッがありますが、特にこの2つが忘れられせん！
(りんごママ)

子 供の頃、ご近所の方々と登山した山頂でのお昼ご飯時、お隣のお父さんが取り出した特大おにぎりにびっくり！！家族5人分が一つのおにぎりになっていました。初めて見る特大おにぎりに私の目はきっと特大になっていたと思います。
(ミラクルママ)

運 動会で食べたお弁当（^□^）おにぎり、おいしいなり、タコさんウインナー、卵焼きなど沢山でした♪
(玉ちゃんママ)

毎 日卵焼きが入っていました。母の作る卵焼きはとてもおいしく、今は娘のお弁当に卵焼きを入れるのですが、いつも残ってきます。母と何が違うのか？
(きらりん)

娘 に作ってもらったお弁当。私が仕事で娘が休みの時に作ってもらいました。
(8人の孫)

主 人のお弁当で1番受けたのは、大きめの2段弁当箱で、下が白米、上にソース焼きそばのみです。
(ケチャン)

運 動会や遠足のお弁当が超楽しみでおいしかった。子供の頃のなつかしい思い出。
(Yねえ)

か らあげ弁当はとてもおいしかったです。
(トー)

や はり学生時代に作ってもらっていた母親の弁当です。とくにオムライスが好きでした。今と違ってキャラ弁とかでは全然なかったですが、味はどれもおいしかったです。
(うがまき)

高 校入試先の学校に弁当箱を忘れてきた息子。職員室に取りに行きました（恥ずかしかったです）。合格できて良かったです。
(アナログバーバ)

私 は手が大きいので、子供達のおにぎりがとってもBigになってしまいます。いつも子供達の友達にでかくな！と言われてきたと私に話します！
(あこちゃん)

う めばし弁当が一番おいしいです。
(ロー)

中 学生の頃、土曜は家からお弁当を持参しました。お弁当にもそれぞれ家ごとの違いがあり、おもしろい時間でもありました。ですが…いつもお弁当を持ってこない子もひとりいて、さすがに自分たちだけ食べているのも申し訳ない気がして、誰からともなくおかずをわけたりするようになったのですが、それがその子にとっては次第に普通のようになり、ちょっと微妙な雰囲気。それぞれの家の事情などあるにしても、せめておにぎり1個は持ってくるのかしようよ…。と思ったものでした。ですが上には上がいるようで、私たちの先輩に当たる人で、毎週カップ麺1個を持ってきてはいつも給湯室でお湯をもらおうといった強者もいたらしく…。さすがに問題になり、先生が保護者に話をすると『これがうちのやりかたなので』と一蹴されたそうです。モンスターのはしりでしょうか。すごいなあ…。
(える)

お 弁当を忘れた時、父が職場へ届けてくれた
(175)

新 幹線に乗る前に、福豆屋の「海苔のりべん」を買って道中食べるのは、最高の旅の一部です。
(よし)

次のテーマ

皆伝スペシャルテーマは、「貰って嬉しかったもの」です。今までプレゼントなどで貰って一番嬉しかったものは何ですか？面白エピソードや思い出など教えてください。楽しい投稿をお待ちしてまーす。

赤ちゃん&ペット写真募集！

自慢の赤ちゃんorペット写真を募集中。みな伝投稿フォームでのみの募集となります。ホームページかQRコードから投稿してね。郵送での写真投稿はご遠慮願います。かわいい写真をお待ちしております♪

ケータイからの投稿はQRコードを読み込んでね。



郡山住まい情報

スマホからも
楽々
物件探し♪

「優良物件提供会員店」紹介

パソコンや
タブレットからも
楽々物件探し♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索

<http://www.koriyama.net>



QRコードで簡単アクセス

駐車場を探している人も注目!

月極Parking情報掲載中。スマホ・パソコンから楽々チェック。



福島県知事免許(5)第2281号 (有)アースライフ



郡山市神明町7-5
TEL024-925-6400
FAX024-925-6401

【営業時間】9:00~18:00
【土日祝】9:00~17:00
【定休日】無

<http://www.earth-life.jp> e-life@viola.ocn.ne.jp

福島県知事免許(6)第2095号 (有)天野中央不動産



郡山市富田東5-16
TEL024-938-8503
FAX024-938-8519

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝

<http://www5.et.tiki.ne.jp/amano/> amano@mx5.et.tiki.ne.jp

福島県知事免許(3)第3040号 オルセープラン(株)



郡山市虎丸町16-2
TEL024-991-9101
FAX024-991-9102

【営業時間】10:00~17:00
【定休日】日祝

<https://www.athome.co.jp/ahsd/orsayplan.html> orsay@snow.ocn.ne.jp

福島県知事免許(12)第20259号 (有)開成土地建物



郡山市駅前1-15-5
TEL024-933-0202
FAX024-933-0776

【営業時間】9:00~17:00
【日祝】10:00~16:00
【定休日】祝日の月曜

<http://kaiseitochi.es-ws.jp/> kaisei-masateru@if-n.ne.jp

福島県知事免許(9)第20345号 キシモトコーポレーション



郡山市富田東1-28
TEL024-922-5560
FAX024-924-1177

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】土日祝

arigato@moche.ocn.ne.jp

福島県知事免許(8)第20508号 (株)久保田不動産



郡山市八山田5-12
メインビル八山田
TEL024-932-8787
FAX024-939-7520

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日祝(2・3月は無休)

<http://www.kubota-f.com/>

福島県知事免許(9)第20473号 (有)郡山企画開発



郡山市香久池2-6-1
第一マルビル1F
TEL024-932-8088
FAX024-932-8071

【営業時間】9:00~17:30
【定休日】日祝、第2・3土

<http://kikaku5050.co.jp/> info@kikaku5050.co.jp

福島県知事免許(5)第2372号 (有)コナンリアルエステート



郡山市鶴見坦1-9-25
クレールアヴェニューC号
TEL024-922-6500
FAX024-922-5058

【営業時間】9:00~18:30
【定休日】日祝(予約あれば営業)

<http://www.konan-f.com> info@konan-f.com

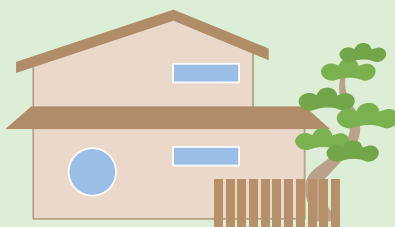
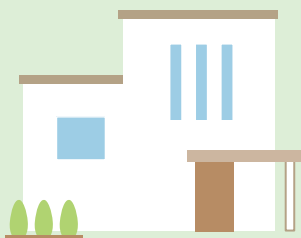
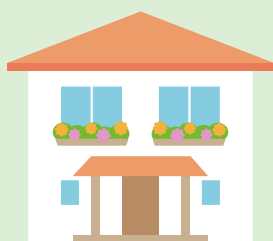
福島県知事免許(2)第3278号 サークルワン(株)



郡山市谷地本町6
TEL024-961-5758
FAX024-961-5759

【営業時間】9:00~19:00
【定休日】無

circle777555@yahoo.co.jp



郡山住まい情報

《お問

郡山住まい情報編集室

福島県知事免許(5)第2307号 **さくら信宅**



郡山市虎丸町9-17
TEL024-923-3050
FAX024-923-3050

【営業時間】10:00～18:00
【定休日】火・第2・4土・祝日

<http://sakurashintaku.hp.infoseek.co.jp> sakushin@yahoo.co.jp

福島県知事免許(11)第20087号 **西武エスレートシステム(株)**



郡山市桑野2-3-14
TEL024-921-3333
FAX024-939-7190

【営業時間】9:00～18:00
(日～17:00)
【定休日】祝日

<http://www.koriyamachintai.com/> info@55seibu.com

福島県知事免許(4)第2533号 **(株) 誠和住建**



郡山市横塚3-13-1
TEL024-983-1291
FAX024-944-8833

【営業時間】9:30～18:00
【定休日】日祝

<http://www.zennichi.net/m/seiwazyuiken/>

福島県知事免許(14)第20083号 **(株) 第一地所**



郡山市桑野1-25-9
アートビルパート II 1F
TEL024-934-0340
FAX024-934-3444

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

<http://www.e-daichijisyo.co.jp/> info@e-daichijisyo.co.jp

福島県知事免許(7)第1768号 **(有) タイメックス都市開発**



郡山市富田東1-16
TEL024-921-2860
FAX024-991-1600

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】無

<http://timexweb.com/> timexweb@timexweb.com

福島県知事免許(6)第2161号 **TDホーム郡山((有)ウッドライフ)**



郡山市安積町日出山2-162
TEL024-956-9811
FAX024-956-9800

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】水、第2・4火

<http://www.wood-life.co.jp> info@wood-life.co.jp

福島県知事免許(9)第20363号 **(有) にっこうこうさん**



郡山市豊田町1-88
TEL024-939-3911
FAX024-938-0011

【営業時間】9:00～18:30
【定休日】水

<http://www.nikkokosan.co.jp/> info@nikkokosan.co.jp

福島県知事免許(6)第2156号 **(有) フクト企画**



郡山市島1-14-12
TEL024-936-7160
FAX024-923-8551

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】日祝

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

福島県知事免許(11)第20175号 **(株) マイルドホーム**



郡山市駅前2丁目6-7
TEL024-924-0050
FAX024-938-8900

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】第1・3日

<http://www.mildhome.net> info@mildhome.net

福島県知事免許(5)第2383号 **ミニミニFC郡山中央店**



郡山市富久山町久保田字久保田118
TEL024-995-3855
FAX024-935-1077

【営業時間】9:30～18:30
【定休日】水(1～4月は無休)

<http://minimini.jp/> chuou@iwill-net.co.jp

福島県知事免許(4)第2505号 **(有) ゆいコーポレーション**



郡山市鶴見坦1丁目7-11
TEL024-990-1711
FAX024-990-1710

【営業時間】9:00～18:00
【定休日】不定

<http://www.yuicorp.jp> info@yuicorp.jp

国土交通大臣免許(5)第5854号 **(株) リビングギャラリー 郡山店**



郡山市中町2-11-1F
TEL024-921-2333
FAX024-921-2338

【営業時間】10:00～19:00
【定休日】水(1～4月は無休)

<http://www.living-gallery-kanto.com/koriyama/> koriyama@living-gallery.com

福島県知事免許(3)第2927号 **(株) リフレクシダ**



田村郡小野町大字小野新町中通1
TEL0247-72-3141
FAX0247-72-3145

【営業時間】8:00～18:00
【定休日】日祝

<http://www.r-kushida.com> info@r-kushida.com

手軽に簡単! 物件探し!

物件情報検索 賃貸アパート

検索条件を入力し、検索実行ボタンをクリックしてください。

◆ 郡山市内エリア

※各エリアに含まれる町名は、[こちら](#)をご覧ください。

☐ 郡山市中心部 ☐ 郡山市北部 ☐ 郡山市東部 ☐ 郡山市西部

◆ 郡山市外エリア

☐ 郡北地区 ☐ 郡南地区 ☐ 会津地区 ☐ 両邊り地区

◆ 家賃

下月給: 上月給:

◆ 部屋タイプ

指定しない

例) 1部屋タイプー 1R・1K・1DK・1LDK ...

◆ 表示

表示順で表示

※家賃情報は家賃の安い順に表示がされます
※部屋タイプ欄は、K→DK→LDK→Rの順に表示がされます

住まい情報 koriyama.net

Home 物件検索 住まいの悩み 不動産会社を探す 月給/家賃相場

物件情報 賃貸アパート

基本情報

所在地	郡山市安積町荒井	家賃	3.00万円
タイプ	1K	広さ	11.0㎡
築年	1ヵ月	築年	1ヵ月
設備	無	設備	無
備品・家具	冷蔵庫、洗濯機	備品・家具	冷蔵庫

詳細情報

間取り 2LDK・2S 入居済 新築済

交通 安積町駅(徒歩10分)

備考 ペット可(猫は可、犬は不可)

備考 駐車場 約10台

地図

お問合せ

担当	はるな	TEL	024-937-6061
担当	おゆ	TEL	024-937-6061

新規会員募集中!

合せ》
TEL024-922-3131



郡山住まい情報

www.koriyama.net

おすすめ不動産情報

広告有効期限/2023年9月30日

物件情報の見方

賃貸物件

(間) 間取り (敷) 敷金 (礼) 礼金 (共) 共益費 (駐) 駐車場 (構) 構造・階数・F
(階) 階数 (築) 築年 (入) 入居日 (交) 交通 (備) 備考 (取) 取引態様

売り物件

(土) 土地面積 (建) 建物面積 (専) 専有面積 (間) 間取り (坪) 坪単価 (用) 用途地域
(地) 地目 (建) 建ぺい率 (容) 容積率 (構) 構造・階数 (階) 階数 (向) 向き
(築) 築年 (引) 引渡日 (交) 交通 (学) 学区 (備) 備考 (取) 取引態様

室内設備

(照明) 照明器具 (TV) テレビ (冷蔵) 冷蔵庫 (洗濯) 洗濯機 (BS) BS受信可
(CS) CS受信可 (ロフト) ロフト (屋根) 屋根裏収納 (床下) 床下収納 (TVホ) TVインターホン
(パナ) パナソニック (CK) カードキー (DK) デジタルキー (ペア) ペアガラス (二重) 二重サッシ
(光ファイ) 光ファイバー利用可 (ネット) インターネット対応 (防犯) 防犯セキュリティ

水回り・冷暖房

(給湯) 給湯設備 (湯沸) 湯沸器 (シャワ) シャワー (冷房) 冷房 (暖房) 暖房
(エアコン) エアコン (床暖) 床暖房 (SK) システムキッチン (IH) IHクッキングヒーター (ガス) ガスコンロ
(バス・トイレ) バス・トイレ別 (追焚) 追焚給湯 (SD) シャンプードレッサー (パナ) パナソニック (浴室) 浴室換気乾燥
(暖房) 暖房便座 (WT) ウォシュレット

屋外設備

(物置) 物置 (TR) トランクルーム (ベランダ) ベランダ (P2可) 駐車場2台可

屋内設備

(AL) オートロック (EV) エレベーター

その他

(ペット) ペット共生可 (メゾ) メゾネットタイプ (角部屋) 角部屋 (法人) 法人希望・限定 (学生) 学生限定
(女性) 女性限定 (夫婦) 夫婦限定

パソコンやタブレットからも 楽々物件探し♪ 駐車場情報も♪

郡山住まい情報のホームページがリニューアル!

郡山住まい情報

検索



スマホからも
楽々
物件探し♪

QRコードで
簡単アクセス

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.30万円 2DK 奥羽大学近く

間 和4.5・洋6・DK5
敷 2カ月
共 込
備 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅バス15分、上野バス停徒歩10分
備 エコル樹形

3740130051

郡山市 富久山町久保田大久保 賃貸アパート 設備 (照明) (TV) (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.90万円 2DK セキスイハイム施行!!

間 和6・洋6・DK6
敷 2カ月
共 無
備 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩20分
備 シティハイムエクスセル

3740152761

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.30万円 1K 敷金・礼金ゼロ!!

間 洋8・K3
敷 無
共 込
備 軽量鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩6分
備 エバークリーン

3740156397

郡山市 富田東4丁目 賃貸アパート 設備 (照明) (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

5.40万円 2DK 2台目駐車場4400円!

間 和6・洋6・DK6.5
敷 2カ月
共 2,000円
備 軽量鉄骨造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山富田駅徒歩7分
備 ソレイユ・ルヴァンB棟

3740156398

TEL 024-938-8503

福島県知事免許(6)第2095号

(有) 天野中央不動産

〒963-8047 郡山市富田東5-16

9:00~18:00 日祝

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.00万円 1ルーム 仲介手数料無し!

間 洋13.3
敷 2カ月
共 込
備 木造2階建-1F
入 即日可
交 自社
備 コーポラス春夏秋冬

1990155936

郡山市 富久山町久保田ノ城 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.20万円 2DK 2台目P3,000円

間 和6・洋8・DK6
敷 2カ月
共 込
備 鉄骨造・2階建-2F
入 即日可
交 JR郡山駅5分
取 仲介
備 ミルキーハウス I

1990146201

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

4.50万円 3DK メゾネットタイプです

間 和8・6・洋6・DK5.4
敷 2カ月
共 込
備 木造・2階建
入 即日可
交 代理
備 ハウスリバーージュ

1990155564

郡山市 富久山町久保田 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

5.90万円 1LDK ペット飼育は敷金3カ月

間 洋4.5・LDK
敷 2カ月
共 込
備 木造・2階建-1F
入 即日可
交 代理
備 ヴィレッタミライ

1990156071

郡山市 昭和2丁目 賃貸アパート 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

6.00万円 2LDK ペット可物件

間 和6・洋8・LDK12
敷 3カ月
共 込
備 木造・2階建-1F
入 即日可
交 JR郡山駅5分
取 代理
備 ビレッジ二本松

1990147501

郡山市 富久山町 賃貸マンション 設備 (給湯) (エアコン) (バス) (トイレ) (シャワー) (洗濯機) (冷蔵庫) (BS) (TV) (インターネット) (防犯) (セキュリティ)

3.00万円 2K 駅近、仲介手数料なし

間 和6・洋4.5・K
敷 2カ月
共 無
備 コンクリートブロック造3階建-2F
入 即日可
交 代理
備 SATOウィンザービル

1990255321

TEL 024-924-0050

福島県知事免許(11)第20175号

住まいるのアイデアを提案します

MILD HOME 株式会社マイルドホーム

〒963-8002 郡山市駅前2-6-7 9:00~18:00 第1・3日

月極Parking情報

所在地	駐車料	敷金	礼金	仲介料	空き	備考	問合せ	TEL
安積町荒井	4,400円	1カ月	—	1カ月	6台	マクドナルド郡山安積店近く	マイルドホーム	024-924-0050
開成5丁目	5,000円	—	—	1カ月	5台	大東銀行開成支店南側・舗装	コナンリアルエステート	024-922-6500
開成4丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	鶴見垣公園近く、開南マンション北側	コナンリアルエステート	024-922-6500
香久池2丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	4台	こおりやま東部学園近く	マイルドホーム	024-924-0050
賀庄	4,950円	4,950円	—	4,950円	2台	ダイユーエイト安積店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
小原田1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
小原田5丁目	5,000円	—	—	1カ月	1台	あじよし食堂近く	アースライフ	024-925-6400
小原田2丁目	3,000円	—	—	1カ月	4台	東部幹線、こはらだ幼稚園近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
咲田2丁目	5,500円	—	—	5,500円	1台		さくら信宅	024-923-3050
桜木2丁目	4,000円	—	—	1カ月	1台	郡山第五中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
静町	5,500円	1カ月	—	1カ月	12台		開成土地建物	024-933-0202
島2丁目	4,500円	—	—	1カ月	3台	桑野協立病院近く	ウッドライフ	024-956-9811
島2丁目	5,500円	—	—	1カ月	1台		郡山企画開発	024-932-8088
昭和2丁目	4,400円	1カ月	1カ月	—	7台	しまむら小原田店近く	レントライフ郡山店	024-946-6040
昭和2丁目	6,000円	—	—	1カ月	1台	郡山ガーデンマンション近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
神明町	5,500円	—	—	1カ月	2台	二中北側	アースライフ	024-925-6400
富田町大徳南	4,400円	—	—	1カ月	7台	うねめ温泉近く	天野中央不動産	024-938-8503
富田町向館	3,300円	—	—	1カ月	5台	希望ヶ丘団地、第六中近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
豊田町	6,600円	1カ月	—	1カ月	4台		開成土地建物	024-933-0202
倉	3,500円	—	—	1カ月	4台	双葉第二幼稚園近く	アースライフ	024-925-6400
並木1丁目	6,600円	—	—	1カ月	2台	大島東公園近く	天野中央不動産	024-938-8503
鳴神1丁目	4,400円	1カ月	—	1カ月	5台		開成土地建物	024-933-0202
西ノ内1丁目	3,850円	—	—	1カ月	1台	軽自動車限定	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田大久保	4,950円	—	—	1カ月	4台	げんこつ屋近く	天野中央不動産	024-938-8503
富久山町久保田大原	3,300円	—	—	1カ月	1台	行健中学校近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
富久山町久保田下河原	3,850円	1カ月	—	1カ月	4台	東部幹線近く、ビッグつばめ郡山店東側	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町福原	3,300円	1カ月	—	1カ月	13台	富久山自動車学校近く	マイルドホーム	024-924-0050
富久山町水口	3,500円	—	—	1カ月	1台		コナンリアルエステート	024-922-6500
方八町	7,000円	—	—	1カ月	2台	イオンタウン郡山近く	コナンリアルエステート	024-922-6500
本町1丁目	8,000円	—	—	1カ月	4台		郡山企画開発	024-932-8088
桃見台	6,600円	1カ月	—	1カ月	3台	桃見台小学校近く	マイルドホーム	024-924-0050

この他にも、月極Parking情報は、郡山住まい情報ホームページでチェック。

<http://www.koriyama.net/>

郡山住まい情報

検索



医療情報

Medical Information



◎日帰り白内障手術 ◎緑内障検診

伊藤眼科

院長 伊藤 健 副院長 伊藤由美子

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
手術日	☆		☆			
午後2:30~5:00	●	●	●	●	●	●

(休診日) 日曜、祝日、木曜・土曜午後 (手術日) 月曜、水曜(昼)
 ※受付は終了の30分前までお願いいたします。



郡山市富久山町久保田字伊賀河原5(西部自動車学校北側)
 TEL.024-990-2528 <http://www.ito-eye.com/>

緑内障・白内障検査、コンタクトレンズ

山田眼科医院

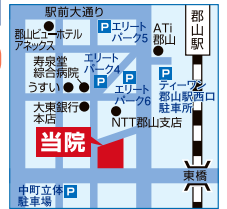
院長 山田 祐爾

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜 祝日 火曜

指定駐車場有り：中町立体駐車場・ティーンズ郡山駅西口駐車場・エリートパーク4・5・6

郡山市駅前1丁目11-12
 ☎024-922-1648

郡山駅から
徒歩3分

休日当番医 診療時間 9:00~17:00

※事前に電話連絡の上、受診することをおすすめします

郡山市休日・夜間急病センター

郡山市内休日当番薬局

9	チルドレンクリニック(小児科)	大槻町字二本木12-1	024-952-3721
3	朝田クリニック(内科・胃腸科・小児科・外科)	富久山町久保田字愛宕23	024-921-1866
(日)	ロブレ耳鼻咽喉科(耳鼻咽喉科)	富久山町久保田字伊賀河原13-1	024-932-8733
9	おのおのこどもクリニック(小児科)	賀庄54-1	024-937-3775
10	さかえ内科クリニック(内科)	横塚2丁目15-6	024-941-2202
(日)	相楽眼科(眼科)	大槻町字西ノ宮西81-2	024-961-5115
9	さいくすクリニック(小児科)	山崎305-6	024-974-2525
17	折笠医院(内科・胃腸内科)	横塚6丁目10-18	024-944-1199
(日)	村上整形外科(整形外科)	安横荒井1丁目182	024-945-8577
9	さいくすクリニック(小児科)	富田東3丁目20	024-921-2216
18	青森堂薬山医院(内科・外科・消化器科)	開成2丁目23-23	024-923-5038
(日)	すずきクリニック(泌尿器科)	富久山町久保田字伊賀河原12	024-925-0860
9	緑ヶ丘こどもクリニック(小児科)	緑ヶ丘東3丁目1-3	024-956-6006
23	モミの木クリニック(内科・小児科)	鳴神1丁目1-1	024-926-0131
(日)	眼科郡山医院(眼科)	御前南1丁目5	024-962-3355
9	むかわクリニック(小児科)	八山田5丁目79	024-933-7788
24	ささう内科クリニック(内科・小児科)	富久山町久保田字久保田112	024-933-8667
(日)	半田整形外科(整形外科)	富久山町福原字鳴伊賀62-1	024-921-6660

※8月8日現在の情報です。休日当番医は急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山市ホームページの休日当番医でご確認ください。(郡山市ホームページ<https://www.city.koriyama.lg.jp/>)

診療場所
郡山市休日・夜間急病センター
住所
〒963-8031 郡山市上亀田 1-1
お問い合わせ
TEL024-934-5656
診療時間
日・祝日(内科・小児科・歯科)が 9:00~17:00 毎夜間(1月1日を除く)(内科・小児科)が 19:00~22:00

9/3 (日)	コスモヘルスケア薬局 スマイル調剤薬局富久山店 さくら薬局みなみき番店	024-973-8440 024-939-7288 024-925-4193	FAX.024-973-8441 FAX.024-939-7288 FAX.024-935-4131
9/10 (日)	フジ薬局本店 アイランド薬局横塚店 ウイン調剤みなみ通り薬局	024-925-0978 024-942-1189 024-932-3332	FAX.024-925-0960 FAX.024-942-1192 FAX.024-932-3338
9/17 (日)	コスモ調剤薬局山崎店 コスモ調剤薬局横塚店 日本調剤郡山薬局	024-955-6707 024-941-0321 024-941-1301	FAX.024-955-6708 FAX.024-941-0331 FAX.024-941-1305
9/18 (日)	調剤薬局ツルハドラッグ八山田店 クオール薬局郡山店 さくら薬局みなみき番店	024-991-8826 024-991-0789 024-925-4193	FAX.024-991-8826 FAX.024-925-6888 FAX.024-935-4131
9/23 (日)	コスモ調剤薬局緑ヶ丘店 奥羽調剤薬局鳴神店 メルシー薬局南店	024-941-3100 024-983-8535 024-947-3117	FAX.024-941-3101 FAX.024-983-8536 FAX.024-947-3107
9/24 (日)	アピオ薬局八山田店 クオール薬局郡山店 ウイン調剤みなみ通り薬局	024-935-5505 024-991-0789 024-932-3332	FAX.024-973-5551 FAX.024-925-6888 FAX.024-932-3338

※8月8日現在の情報です。休日当番薬局は、急きょ変更になる場合があります。最新の情報は、郡山薬剤師会(Tel.024-934-4707)へご確認ください。(郡山薬剤師会ホームページ<http://www.k-yaku.org/>)
 ※休日に調剤を行うにあたっては、薬局近隣医療機関以外の処方せんでは、記載された医薬品はすべて揃わない場合がありますので、予め電話でご確認ください。 ※店舗名と再度ご確認ください。薬局へおでかけください。



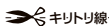
地酒・地ウイスキー情報、季節の宴会、接待、法要宴、ホームパーティに最適なケータリングやオードブル情報も。



主要書店・セブンイレブン・Amazonで 好評発売中!

こおりやま情報 グルメBOOK 定価880円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。



【こおりやま情報FREE9月号アンケート&みな伝投稿FAX用紙】 fax.024-922-3138

(プレゼント応募締切9月5日必着)

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

●みな伝スペシャル「貰って嬉しかったもの」(名前・ペンネームも書いてね)

今までプレゼントなどで貰って一番嬉しかったものは何ですか？教えてください。

Q2. あなたの好きなお店の惣菜教えてください。

「〇〇」店の惣菜「〇〇」は名物です。「〇〇」店の惣菜「〇〇」をよく夕飯のおかずにご利用しますなど。

(ペンネーム／)

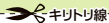
●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。

【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】

(名前・ペンネームも書いてね)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望

(ペンネーム／)



【こおりやま情報FREE9月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. あなたの好きなお店の惣菜教えてください。

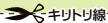
「〇〇」店の惣菜「〇〇」は名物です。「〇〇」店の惣菜「〇〇」をよく夕飯のおかずにご利用しますなど。

●みな伝スペシャル「貰って嬉しかったもの」(名前・ペンネームも書いてね)
今までプレゼントなどで貰って一番嬉しかったものは何ですか？教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望



【こおりやま情報FREE9月号アンケート&みな伝投稿用紙】

Q1. 「こおりやま情報FREE」をどちらで入手しましたか？

Q2. あなたの好きなお店の惣菜教えてください。

「〇〇」店の惣菜「〇〇」は名物です。「〇〇」店の惣菜「〇〇」をよく夕飯のおかずにご利用しますなど。

●みな伝スペシャル「貰って嬉しかったもの」(名前・ペンネームも書いてね)
今までプレゼントなどで貰って一番嬉しかったものは何ですか？教えてください。

●みな伝「みんなの伝言板」へどんどん応募しよう。
【イラスト・ひとりもの申す・ラブメッセージ・教えてください・教えます・おいしい味情報・おすすめのかかりつけ医】
(名前・ペンネームも書いてね)

(ペンネーム／)

名 前				年 齢	歳
住 所	〒			性 別	男 ・ 女
				結 婚	既婚・未婚
電話番号		プレゼントの 希望番号	第一希望		第二希望



27 (水) 疲労回復に「豚ロースのレモンマスタードソテー」

Wednesday

豚肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、レモン汁に含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、まいたけに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善するとされています。レモンの風味で豚肉がさっぱりと食べられる一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約338kcal



作り方

- ①豚肉に軽く塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油大1を熱し、まいたけを炒めて取り出す。
- ③②にサラダ油大1/2を足し、①の両面に焼き色をつけ、合わせたAをまわし入れ、からめるように強火で炒りつける。
- ④皿に②、③を盛りつけ、ミニトマトとパセリを添える。

ワンポイントアドバイス

- レモン汁はお肉のくさみを取って旨味を引き出すはたらきがあります。ぜひ肉料理に使いましょう。

材料(2人分)

豚ロース肉(しょうが焼き用)……………	200g
塩、こしょう……………	少々
小麦粉……………	大1
サラダ油……………	大1・1/2
まいたけ(手でさく)……………	2/3パック(70g)
しょうゆ、酒……………	各大1
みりん……………	大1・1/2
A 粒マスタード……………	大1/2
レモン汁……………	小1/2
ミニトマト、パセリ……………	適量

28 (木) 健康なお肌に「パプリカの肉詰め焼き」

Thursday

パプリカに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌の健康を守り、合いびき肉に含まれるビタミンB₁が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB₁の吸収を高めるとされています。おいしく見栄えも良い一品です。

所要時間

30分

1人分のカロリー

約221kcal

作り方

- ①パプリカは上部を切って種を取る。
- ②ボウルに合いびき肉とAを入れ、手で粘りが出るまでよくこね、①に詰める。
- ③200℃に予熱したオーブンで②を20分くらい焼き、Bを合わせたソースをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- おからパウダーは低カロリー・低糖質でヘルシーですよ。ぜひ料理に取り入れてみてください。

材料(2人分)

パプリカ(赤・黄)……………	各1個(計300g)
合いびき肉……………	100g
玉ねぎ(みじん切り)……………	1/6個(30g)
えのき(刻む)……………	1/5パック(20g)
A おからパウダー……………	大3
卵(溶きほぐす)……………	1個
塩……………	小1/3
こしょう、ナツメグ……………	少々
B トマトケチャップ……………	大1
とんかつソース……………	大1



29 (金) 骨や歯を丈夫に「さつまいもとカリフラワーのポタージュ」

Friday

牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、さつまいもに含まれるビタミンCが肌荒れや風邪を予防し、カリフラワーに含まれるビタミンCが肌の健康を守るとされています。さつまいもの優しい甘さがおいしい一品です。

所要時間

20分

1人分のカロリー

約145kcal



作り方

- ①鍋に水2/3カップ、さつまいも、コンソメスープの素を入れて熱し、沸騰したら弱火にし、いもに火が通るまで煮込む。
- ②ミキサーに牛乳と①を入れてなめらかになるまで混ぜ、①の鍋に戻し入れ、カリフラワーとAを加えて一煮立ちさせる。

ワンポイントアドバイス

- 白こしょうがなければ、普通のこしょうを代わりに使ってください。

材料(2人分)

水……………	2/3カップ
さつまいも(2cm角に切る)……………	1/2本(120g)
コンソメスープの素……………	小2/3
牛乳……………	1カップ
カリフラワー……………	1/5株(100g)
(塩ゆでして粗く刻む)	
A バター……………	大1/2
塩、白こしょう……………	少々

30 (土) 若さはつらつ「トマトジュースと枝豆の寒天寄せ」

Saturday

トマトジュースに含まれる赤色素リコピンが活性酸素を除去して細胞の老化を防ぎ、クエン酸が食欲を増進し、枝豆に含まれるビタミンB₁が疲労を回復するとされています。さっぱりと食べられる、口当たりの良い一品です。

所要時間

10分

1人分のカロリー

約72kcal

作り方

- ①小鍋にトマトジュースとAを入れ、粉寒天をふり入れて泡立て器で混ぜてから火にかけ、ふつふつと沸いてからさらに2分くらい混ぜながら熱し、火を止める。
- ②ゼリー型を水で濡らして枝豆を入れ、氷水を入れたバットに浸して冷やし、①を少し注ぎ、固まり始めたら残りを注ぎ入れる。
- ③②の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固め、型から外して皿に盛りつけ、あればバジルの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- トマトジュースはそのまま飲むだけでなく、料理にも使えますよ。

材料(2人分)

トマトジュース……………	190ml
A はちみつ……………	大1/2
レモン汁……………	大1
粉寒天……………	2g
塩ゆで枝豆……………	正味20g
(さやと薄皮を外す)	
バジルの葉(あれば)……………	適量



23 (土)
Saturday

健康なお肌に「カリフラワーとゆで卵のサラダ」

カリフラワーに含まれるビタミンCや、卵に含まれるビタミンAが肌を健康に保ち、カシューナッツに含まれるオレイン酸がコレステロールを減らして動脈硬化を予防すると言われています。食べ応えのあるサラダレシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約420kcal



作り方

- ①鍋にAを入れて熱し、沸騰したら塩を加え、カリフラワーを5分くらいゆで、ザルに取って水気を切る。
- ②ボウルに①とゆで卵を入れ、Bを加えてあえ、器に盛ってCを散らす。

ワンポイントアドバイス

- カリフラワーをゆでる時に小麦粉を加えると、アクが抜けて、色もきれいな白に仕上がりますよ。

材料 (2人分)

- A { 水……………2カップ
小麦粉……………大1/2
塩……………一つまみ
カリフラワー……………1/3株 (150g)
(小房に分ける)
ゆで卵 (食べやすい大きさに切る) ……2個
- B { マヨネーズ……………大2
塩、こしょう……………少々
- C { カシューナッツ (刻む) ……15g
ドライパセリ……………少々

24 (日)
Sunday

骨や歯を丈夫に「小松菜と生ハムのトーストサンド」

小松菜やチーズ、バターに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、生ハムに含まれるビタミンB₁が、食パンに含まれる糖質の代謝を高めて疲労を回復すると言われています。肉、野菜、乳製品、穀物が一緒に摂れるパンレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約520kcal

作り方

- ①フライパンを熱し、食パンをきつね色になるまで焼いて取り出し、熱いうちに2枚にスライスチーズをのせる。
- ②①のフライパンにバターを熱し、小松菜を茎、葉の順にさっと炒め、黒こしょうをふって取り出し、①にのせる。
- ③チーズをのせていない2枚の食パンに合わせたAを塗り、生ハムをのせて②と重ね、食べやすい大きさに切って皿に盛りつけ、レモンとミニトマトを添える。

ワンポイントアドバイス

- スライスチーズは、とろけるタイプを使ってください。

材料 (2人分)

- 食パン (6枚切り) ……4枚
スライスチーズ……………2枚
バター……………大1
小松菜……………大2株 (120g)
(茎と葉に分け半分の長さに切る)
黒こしょう……………少々
- A { マヨネーズ……………大2
粒マスタード……………小1
しょうゆ……………小1/2
生ハム……………5〜6枚 (50g)
レモン、ミニトマト……………適量



25 (月)
Monday

脳の活性化に「さばとコーンのチーズバゲット」

さばに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、コーンに含まれるビタミンB₁がバゲットに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。さばの旨味とコーンの甘味がおいしい一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約251kcal



作り方

- ①バゲットの片面にマヨネーズを塗る。
- ②ボウルにさば、コーン、青ねぎを入れ、Aを加えてあえる。
- ③①に②をのせてシュレッドチーズをかけ、オーブントースターでこんがり焼く。

ワンポイントアドバイス

- 缶詰を使うと生焼けの心配がないので便利です。簡単なので朝食などにもぴったりですよ。

材料 (2人分)

- バゲット (2cm幅に切る) ……6枚
マヨネーズ……………大1
さば水煮 (缶詰) ……1/2缶 (80g)
(水気を切り粗くほぐす)
ホールコーン……………40g
青ねぎ (小口切り) ……1本
- A { マヨネーズ……………大1
塩、こしょう……………少々
しょうゆ……………小1/2
シュレッドチーズ……………30g

26 (火)
Tuesday

老化予防に「大根とスルメのレモンマリネ」

スルメに含まれるビタミンEが細胞の老化を予防し、たんぱく質が体の抵抗力を高め、大根に含まれるジアスターゼが消化を助け、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。箸休めやおつまみにぴったりの一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約74kcal

作り方

- ①ボウルにスルメとAを入れ、10分くらい置いて戻し、水気を拭き取る。
- ②別のボウルに大根とにんじんを入れ、塩をふって軽くもみ、5分くらい置いて出てきた水気をしぼる。
- ③①と②を合わせ、Bを加えてあえ、青ねぎをふって冷蔵庫で冷やす。

ワンポイントアドバイス

- スルメはそのまま食べるだけでなく料理にも使えますよ。

材料 (2〜3人分)

- スルメ (5mm幅の細切り) ……10g
- A { 熱湯……………1/2カップ
レモン汁……………小1
大根 (千切り) ……5cm (150g)
にんじん (千切り) ……小1/3本 (30g)
塩……………小1/3
- B { オリーブオイル……………大1
レモン汁……………大1/2
砂糖……………小1/4
黒こしょう……………少々
青ねぎ (小口切り) ……1本



19 (火) リラックスタイムに「チョコレートプリン」

ミルクチョコレートに含まれるテオブロミンが緊張を緩めて心身をリラックスさせ、牛乳や生クリームに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。しっとりやわらかい食感のデザートレシピです。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約517kcal



作り方

- ①耐熱ボウルにチョコレート割り入れ、牛乳を加えてラップをかぶせ、レンジ強で30秒くらい加熱して溶かし、Aを加えてよく混ぜ、ザルでこし、プリン型に注いで1つずつアルミホイルをかぶせる。
- ②鍋にプリン型の半分くらいの高さの湯を入れ、一度沸騰させてから弱火にし、①を入れてふたをかぶせ、15～20分くらい蒸して固め、取り出す。
- ③②の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、Bを泡立てたクリームとミントの葉を飾る。

ワンポイントアドバイス

- チョコの甘さによって、お好みでグラニュー糖の量を加減してください。

材料(2人分)

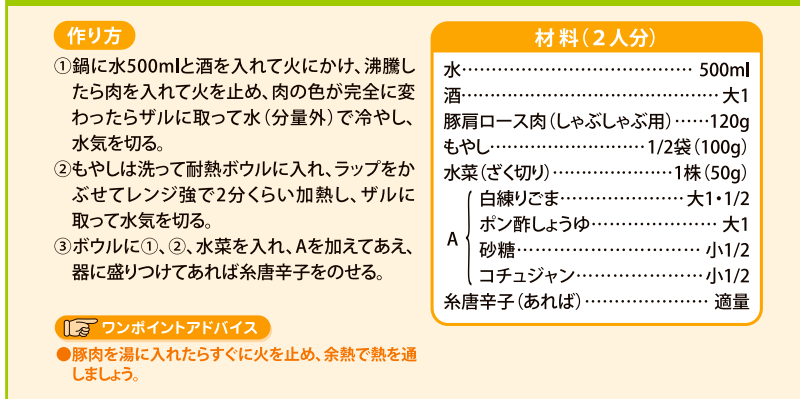
ミルクチョコレート	50g
牛乳	大2
卵	1個
A グラニュー糖	大1
牛乳、生クリーム	各90ml
ラム酒	小1
B 生クリーム	30ml
グラニュー糖	小1/2
ミントの葉	適量

20 (水) 疲労回復に「豚しゃぶともやしのごまポン酢あえ」

豚肉に含まれるビタミンB₁や、もやしに含まれるアスパラギン酸が疲労を回復し、水菜に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われていています。肉と野菜が一緒に摂れる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約225kcal



作り方

- ①鍋に水500mlと酒を入れて火にかけ、沸騰したら肉を入れて火を止め、肉の色が完全に変わったらザルに取って水(分量外)で冷やし、水気を切る。
- ②もやしは洗って耐熱ボウルに入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- ③ボウルに①、②、水菜を入れ、Aを加えてあえ、器に盛りつけてあれば糸唐辛子をのせる。

ワンポイントアドバイス

- 豚肉を湯に入れたらすぐに火を止め、余熱で熱を通しましょう。

材料(2人分)

水	500ml
酒	大1
豚肩ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	120g
もやし	1/2袋(100g)
水菜(ざく切り)	1株(50g)
A 白練りごま	大1・1/2
ポン酢しょうゆ	大1
砂糖	小1/2
コチュジャン	小1/2
糸唐辛子(あれば)	適量



21 (木) 元気はつらつ「魚介の中華風にゅうめん」

そうめんに含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にし、シーフードミックスのえびやいかに含まれるタウリンが肝臓を丈夫にし、牛乳に含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にと言われていています。魚介の旨味がたっぷりの麺レシピです。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約333kcal



作り方

- ①鍋にごま油を熱してしょうがを入れ、香りが立ったらシーフードミックスを入れて酒をふって炒め、Aを加えて炒め合わせ、Bを加えてアクを取りながら煮込む。
- ②鍋に湯を沸かしてそうめんを固めにゆで、流水で冷やしてぬめりを取っておく。
- ③①の野菜に火が通ったら牛乳を加えて一煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつけ、②を加えて塩、こしょうで味をととのえ、ごま油をたらして仕上げる。

ワンポイントアドバイス

- シーフードミックスは解凍せず加えてください。①を煮込む間に②を進めると時短になります。

材料(2人分)

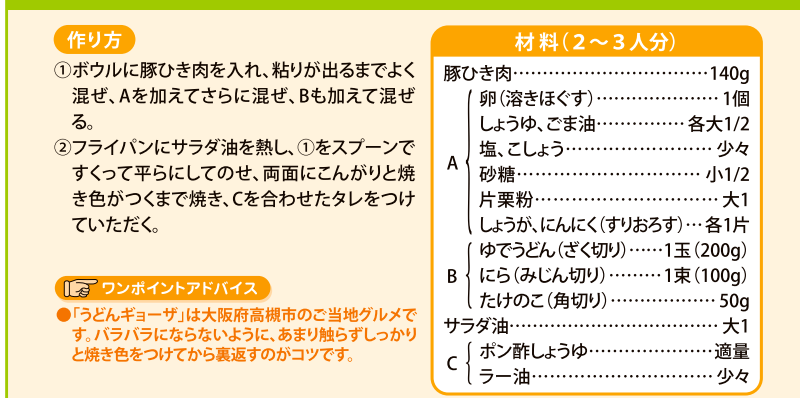
ごま油	大1
しょうが(千切り)	1片
シーフードミックス(冷凍)	120g
酒	大1
A にんじん(短冊切り)	20g
きくらげ(水で戻す)	乾燥で3g
白菜	大1枚(100g)
(食べやすい大きさに切る)	
B 水	2カップ
鶏ガラスープの素	大1/2
そうめん	2束(200g)
牛乳	1/4カップ
片栗粉(水大1で溶く)	大1
塩、こしょう	少々
ごま油	適量

22 (金) 疲労回復に「うどんギョーザ」

豚ひき肉に含まれるビタミンB₁が、うどんに含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復し、たけのこに含まれる亜鉛が新陳代謝を促して味覚障害を予防すると言われていています。皮で包む手間がない、お手軽餃子です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約283kcal



作り方

- ①ボウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、Aを加えてさらに混ぜ、Bも加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をスプーンですくって平らにしてのせ、両面にこんがり焼き色がつくまで焼き、Cを合わせたタレをつけていただく。

ワンポイントアドバイス

- 「うどんギョーザ」は大阪府高槻市のご当地グルメです。バラバラにならないように、あまり触らずしっかりと焼き色をつけてから裏返すのがコツです。

材料(2～3人分)

豚ひき肉	140g
卵(溶きほぐす)	1個
しょうゆ、ごま油	各大1/2
塩、こしょう	少々
A 砂糖	小1/2
片栗粉	大1
しょうが、にんにく(すりおろす)	各1片
ゆでうどん(ざく切り)	1玉(200g)
B にら(みじん切り)	1束(100g)
たけのこ(角切り)	50g
サラダ油	大1
C ポン酢しょうゆ	適量
ラー油	少々



15 (金)
Friday

骨や歯を丈夫に「厚揚げとブロッコリーの辛味噌炒め」

厚揚げに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ビタミンB1が疲労を回復し、ブロッコリーに含まれる鉄分や葉酸が貧血を予防すると言われています。焼いた厚揚げの香ばしさとみその相性が良い一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約310kcal



作り方

- ①ブロッコリーはさっと水に通して耐熱皿にのせ、ラップをかぶせてレンジ強で1分30秒くらい加熱する。
- ②フライパンにごま油大1を熱し、厚揚げの両面に軽く焼き色がつくくらい焼き、一度取り出す。
- ③②のフライパンにごま油大1/2を足してAを入れ、香りが立ったらえのき、①、②の順で加えて炒め、合わせたBを加え、強火で水分を飛ばすように炒め合わせる。

ワンポイントアドバイス

- 豆板醤の量はお好みで加減してください。

材料 (2人分)

ブロッコリー……………1/3株 (100g)
(小房に分ける)
ごま油……………大1・1/2
厚揚げ (一口大に切る) ……小1枚 (150g)
A { にんにく(みじん切り)……………1片
豆板醤……………小1/4
えのき……………1/2パック (50g)
(3等分の長さに切る)
みそ……………大1・1/2
B { みりん、酒……………各大1
砂糖……………小1

16 (土)
Saturday

肝臓を丈夫に「いかとじゃがいものトマト煮」

いかに含まれるタウリンが肝臓の働きを高め、じゃがいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保ち、トマトに含まれる赤色色素リコピンの抗酸化作用が生活習慣病を予防すると言われています。トマトの酸味が食欲をそそる一品です。

所要時間
20分

1人分のカロリー
約303kcal

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、いかをさっとゆで、色が変わったらずらにあげる。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらじゃがいもを加えて炒め合わせ、じゃがいもが透き通ってきたらAを入れて煮込む。
- ③②の煮汁が半量くらいになってじゃがいもに火が通ってきたら①を加えてさらに煮込み、塩、こしょうで味をととのえ、バジルを散らす。

ワンポイントアドバイス

- ①のいかは、軽く下ゆでする程度にしましょう。

材料 (2人分)

いか(わたを取り輪切り)……………1杯 (250g)
オリーブオイル……………大2
にんにく(みじん切り)……………1片
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個 (50g)
じゃがいも (一口大に切る) ……2個 (300g)
A { トマトの水煮(缶詰)……………1カップ
水……………1/4カップ
白ワイン……………大1
塩……………小1/3
こしょう……………少々
オレガノ(乾燥)(あれば)……………少々
バジル(刻む)……………適量



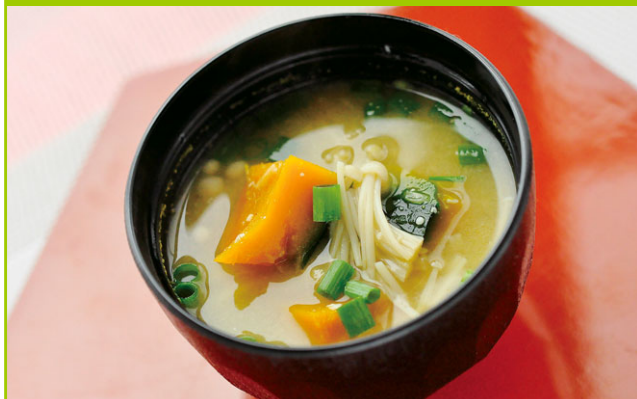
17 (日)
Sunday

肌荒れ予防に「かぼちゃとえのきのみそ汁」

かぼちゃに含まれるビタミンA・C・Eが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、みそに含まれる大豆ペプチドが糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。かぼちゃの甘味とみその相性が良いみそ汁です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約43kcal



作り方

- ①鍋に水1・1/2カップ、和風だしの素、かぼちゃ、えのきを入れて火にかける。
- ②①のかぼちゃに火が通ったらみそを溶き入れ、青ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

- お好みで他のきのこを使ってもOKです。

材料 (2人分)

水……………1・1/2カップ
和風だしの素……………小1
かぼちゃ (一口大に切る) ……100g
えのき……………1/2パック (40g)
(長さを3等分に切る)
みそ……………大1
青ねぎ(1cm幅に切る)……………1本

18 (月)
Monday

高血圧予防に「レンジで即席ラーパーツァイ」

白菜に含まれるカリウムが体に余分なナトリウムを排泄して高血圧を予防し、食物繊維が便秘を予防・改善し、赤唐辛子に含まれる辛味成分カプサイジンが脂肪を燃焼すると言われています。手軽に作れる、箸休めにぴったりの漬け物レシピです。

所要時間
(冷やす時間のぞく)
5分

1人分のカロリー
約94kcal

作り方

- ①白菜は芯を1cm幅の細切りに、葉を一口大に切る。
- ②耐熱ボウルに①と塩を入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、Aを加えてあえ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして味をしみ込ませる。

ワンポイントアドバイス

- 「ラーパーツァイ」は中華風の白菜の甘酢漬けです。今回は、レンジで簡単に作ってみました。

材料 (2人分)

白菜……………3枚 (150g)
塩……………一つまみ
A { 酢……………大1
砂糖……………大1/2
塩……………小1/4
ごま油……………小1
しょうが(千切り)……………1片
赤唐辛子(輪切り)……………適量
花山椒(あれば)……………適量



11 (月)

Monday

血液サラサラに「鮭とエリンギの炊き込みご飯」

鮭に含まれるEPAが血液をサラサラにし、エリンギに含まれるトレハロースが骨粗鬆症を予防し、米に含まれる糖質が即効性のエネルギー源になって体を元気にするとされています。鮭の旨味と香りが食欲をそそる一品です。

所要時間
50分

1人分のカロリー
約 319 kcal



作り方

- ① 鮭に酒をふっておく。
- ② 米を洗って炊飯器に入れ、にんじん、エリンギ、①のをせ、合わせたAをまわし入れ、水加減をして普通に炊く。
- ③ ②が炊き上がったら鮭を取り出し、骨を外し、ほぐして戻し入れ、銀杏を加えてふたをし、10分くらい蒸らす。

ワンポイントアドバイス

- ②では具材をのせていますが、水加減は普通に2合の表示線まで注いでください。

材料 (3～4人分)

塩鮭	……………	一切れ (80g)
酒	……………	小1
米	……………	2合
にんじん (細切り)	……………	小1/3本 (30g)
エリンギ (半分に切り手でさく)	……………	1本 (40g)
A { 薄口しょうゆ	……………	大1
酒、みりん	……………	各大1
塩	……………	一つまみ
銀杏の水煮 (市販)	……………	20g

12 (火)

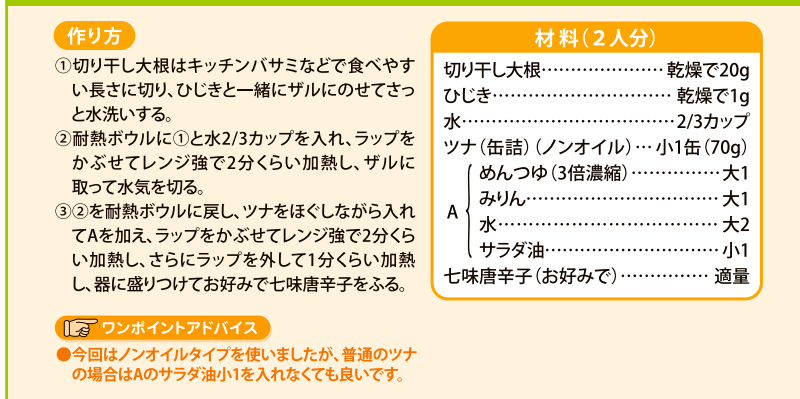
Tuesday

貧血予防に「切り干し大根とツナのレンジ煮」

切り干し大根やひじきに含まれる鉄分や、ひじきに含まれる葉酸が貧血を予防し、ツナに含まれるEPAが血液をサラサラにし、DHAが脳細胞を活性化するとされています。余りがちなめんつゆを使って簡単においしくできる一品です。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 82 kcal



作り方

- ① 切り干し大根はキッチンバサミなどで食べやすい長さに切り、ひじきと一緒にザルにのせてさっと水洗いする。
- ② 耐熱ボウルに①と水2/3カップを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、ザルに取って水気を切る。
- ③ ②を耐熱ボウルに戻し、ツナをほぐしながら入れてAを加え、ラップをかぶせてレンジ強で2分くらい加熱し、さらにラップを外して1分くらい加熱し、器に盛りつけてお好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

- 今回はノンオイルタイプを使用しましたが、普通のツナの場合はAのサラダ油小1を入れなくても良いです。

材料 (2人分)

切り干し大根	……………	乾燥で20g
ひじき	……………	乾燥で1g
水	……………	2/3カップ
ツナ (缶詰) (ノンオイル)	……………	小1缶 (70g)
A { めんつゆ (3倍濃縮)	……………	大1
みりん	……………	大1
水	……………	大2
サラダ油	……………	小1
七味唐辛子 (お好みで)	……………	適量



13 (水)

Wednesday

健康なお肌に「手羽中のエスニック照り焼き」

鶏手羽中に含まれるコラーゲンが細胞と細胞をつないで皮膚組織に栄養を補給し、ブロッコリーに含まれるビタミンA・C・Eが肌荒れを予防するとされています。ご飯のおかずにもビールのお供にもぴったり一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約 251 kcal



作り方

- ① 手羽中に軽くAをふり、サラダ油を熱したフライパンで表面に焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ② ①のフライパンに合わせたBを入れて熱し、香りが立ってふつふつと沸いてきたら①を戻し入れ、水分を飛ばすように揺すりながら、照りが出るまでからめる。
- ③ ②に白炒りごまをふり、皿に盛りつけてブロッコリーを添える。

ワンポイントアドバイス

- 花山椒がなければ代わりに山椒を使ってください。

材料 (2～3人分)

鶏手羽中	……………	10本 (300g)
A { 塩、こしょう	……………	少々
花山椒	……………	少々
サラダ油	……………	大1/2
B { しょうゆ	……………	大1・1/2
砂糖、酒	……………	各大1
ごま油	……………	小1
にんにく、しょうが (すりおろす)	……………	各1片
白炒りごま	……………	大1/2
ブロッコリー (塩ゆで)	……………	2～3房 (50g)

14 (木)

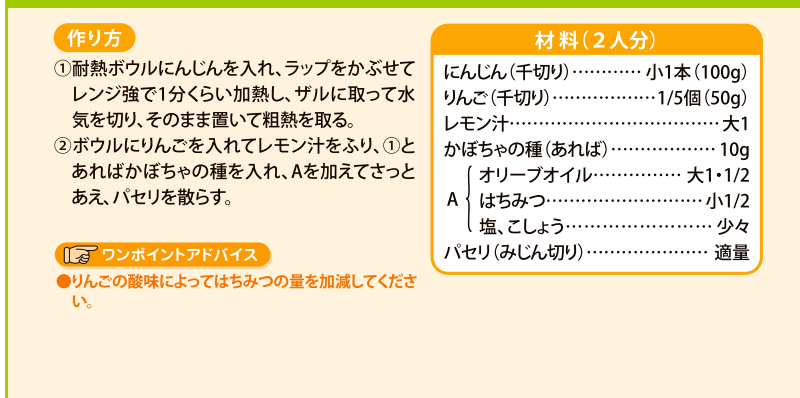
Thursday

疲労回復に「にんじんとりんごのサラダ」

りんごに含まれる果糖やクエン酸が疲労を回復し、りんごに含まれる食物繊維やはちみつに含まれるオリゴ糖がお腹の調子をととのえ、にんじんに含まれるβ-カロテンが肌の健康を守るとされています。シャキシャキ食感でさっぱり食べられるサラダです。

所要時間
10分

1人分のカロリー
約 138 kcal



作り方

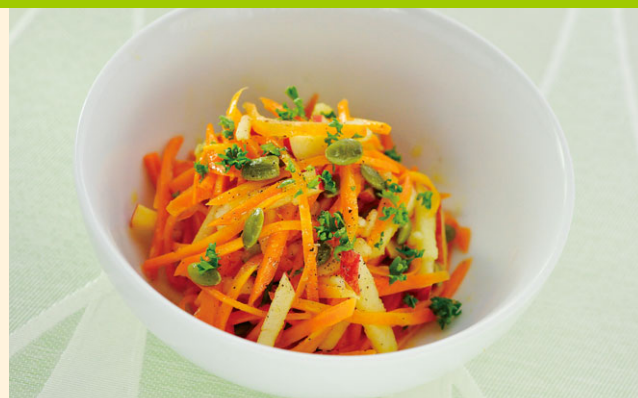
- ① 耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で1分くらい加熱し、ザルに取って水気を切り、そのまま置いて粗熱を取る。
- ② ボウルにりんごを入れてレモン汁をふり、①とあればかぼちゃの種を入れ、Aを加えてさっとあえ、パセリを散らす。

ワンポイントアドバイス

- りんごの酸味によってはちみつの量を加減してください。

材料 (2人分)

にんじん (千切り)	……………	小1本 (100g)
りんご (千切り)	……………	1/5個 (50g)
レモン汁	……………	大1
かぼちゃの種 (あれば)	……………	10g
A { オリーブオイル	……………	大1・1/2
はちみつ	……………	小1/2
塩、こしょう	……………	少々
パセリ (みじん切り)	……………	適量



7 (木) お腹すっきり「ごぼうサラダ」

Thursday

ごぼうに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、にんじんに含まれるビタミンAが肌荒れを予防し、きゅうりに含まれるカリウムやイソクエルシトリンがむくみを予防すると言われています。まろやかな味わいがおいしい一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約112kcal



作り方

- ① 鍋にごぼうと水1カップを入れて火にかけ、ごぼうが透き通ってくるまで煮込む。
- ② ①ににんじんを加え、煮汁をひたひたの量になるように減らし、めんつゆを加え、水気がなくなるまで強火で煮込み、火を止め、バットに移して粗熱を取る。
- ③ きゅうりに塩をふって5分くらい置き、出てきた水分をキッチンペーパーで取る。
- ④ ボウルに②と③を合わせ、Aを加えてあえる。

ワンポイントアドバイス

- ごぼうとにんじんに下味をつけてからAであえるので、より旨味が引き出されます。

材料 (2人分)

ごぼう(ななめ薄切り)……1/2本 (100g)
水……………1カップ
にんじん(ななめ薄切り)……………20g
めんつゆ(3倍濃縮)……………小1
きゅうり(ななめ薄切り)……1/2本 (60g)
塩……………一つまみ
A { マヨネーズ、白すりごま……………各大2
しょうゆ……………小1
砂糖……………小1/2
こしょう……………少々

8 (金) スタミナアップに「牛肉とレタスの中華炒め」

Friday

牛肉に含まれる良質なたんぱく質がスタミナを増強し、鉄分が貧血を予防し、レタスに含まれるビタミンA・Cが肌を美しく保ち、食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。フライパン1つでできる、ご飯がすすむおかずレシピです。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約348kcal

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込んで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油大1を熱してレタスを炒め、塩、こしょうを軽くふり、色が鮮やかになったら取り出し、皿に盛りつける。
- ③ ②のフライパンにサラダ油大1を足して①を焼きつけ、肉の色が変わったら合わせたBをまわし入れて強火で一気に炒め、②の中央に盛りつけてあれば糸唐辛子を飾る。

ワンポイントアドバイス

- レタスは歯応えが残るくらいに炒めましょう。

材料 (2人分)

牛肉切り落とし肉……………150g
A { 酒……………小1
しょうゆ……………小1/2
片栗粉……………大1
サラダ油……………大2
レタス(大きめに手でちぎる)……1/2個 (150g)
塩、こしょう……………少々
長ねぎ、しょうが(みじん切り)……各大1
しょうゆ……………大1
B { 酒、みりん……………各大1
オイスターソース……………小1
こしょう……………少々
糸唐辛子(あれば)……………適量



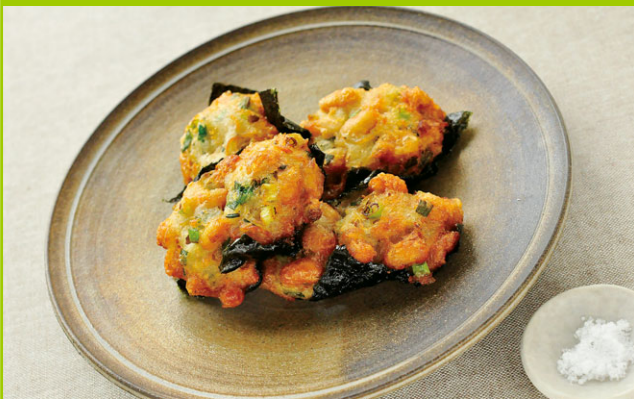
9 (土) 骨や歯を丈夫に「納豆とちりめんじゃこの磯辺揚げ」

Saturday

納豆やちりめんじゃこの、のりに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、納豆に含まれるナットウキナーゼが血液をサラサラにし、長いもに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善すると言われています。絶妙にマッチした味わいと食感が楽しめる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約186kcal



作り方

- ① ボウルに納豆、ちりめんじゃこ、青ねぎを入れて混ぜ、長いももAも加えて混ぜる。
- ② ①の1/6の量をスプーンですくってのりにのせ、170℃に熱した揚げ油で焼き色がつくまで揚げる(6つ作る)。
- ③ ②を器に盛りつけ、お好みで塩をふっていたく。

ワンポイントアドバイス

- 納豆に添付のタレが入っている場合、Aのしょうゆの代わりに利用しましょう。

材料 (2人分)

納豆……………2/パック (90g)
ちりめんじゃこ……………10g
青ねぎ(小口切り)……………2本
長いも(すりおろす)……………5〜6cm (120g)
しょうゆ……………小1
A { 塩……………少々
小麦粉……………大3
焼きのり(6等分に切る)……………1枚
揚げ油……………適量
塩……………適量

10 (日) 肌荒れ予防に「ナポリタン風オム焼きそば」

Sunday

卵に含まれるビタミンAが皮膚や粘膜を丈夫にして肌荒れや風邪を予防し、豚肉に含まれるビタミンB1が、中華麺に含まれる糖質の代謝を促して疲労を回復すると言われています。具沢山で栄養満点の一品です。

所要時間
25分

1人分のカロリー
約523kcal

作り方

- ① フライパンにサラダ油大1/2を熱して溶き卵の半量を流し入れ、両面を焼いて薄焼き卵にし、取り出す(2枚焼く)。
- ② ①のフライパンにサラダ油小1を足して中華麺を炒め、取り出す。
- ③ ②のフライパンに豚バラ肉を入れ、肉の色が変わったらAを加えて炒め、野菜がしんなりしたら②を戻し入れてBを加え、味がなじむまでしっかりと炒める。
- ④ 皿に③を盛りつけて①で包み、お好みでCをかける。

ワンポイントアドバイス

- 食材や調味料を用意してから調理にかかりましょう。

材料 (2人分)

サラダ油……………大1
卵(溶きほくす)……………3個
サラダ油……………小1
中華麺(焼きそば用)(ほくす)……………2袋 (300g)
豚バラ肉(食べやすい大きさに切る)……………60g
にんじん(千切り)……………20g
ピーマン(千切り)……………1個 (35g)
A { 玉ねぎ(千切り)……………1/4個 (50g)
エリンギ(細くさく)……………1本 (50g)
トマトケチャップ……………大3
とんかつソース……………大2
B { オイスターソース、みりん……………各小1
こしょう……………少々
C { 青のり、かつお節……………適量
マヨネーズ、お好みソース……………適量



4 (月) Monday

若さはつらつ「りんごとくるみのパウンドケーキ」

くるみに含まれるリノール酸やリノレン酸がコレステロールを減らして細胞の老化を防ぎ、りんごに含まれる果糖やクエン酸が疲労を回復すると言われています。りんごとくるみの食感がアクセントになった、やさしい甘さの一品です。

所要時間
40分1人分のカロリー
(4等分の場合)
約147kcal

作り方

- ①耐熱ボウルにりんごとAを入れ、ラップをかぶせてレンジ強で3分くらい加熱し、ザルでこして果肉とシロップに分ける。
- ②①のシロップに牛乳を合わせ、50mlにする。
- ③ボウルに卵とグラニュー糖を入れてハンドミキサーで混ぜ、溶かしバターと②を加え、ホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④③に①のりんごとくるみを加え、オーブンペーパーを敷いたパウンドケーキ型に流し入れてBをふり、180℃に予熱したオーブンで30分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- ③の卵とグラニュー糖は、白っぽくふんわりとするまで混ぜてください。

材料 (22cmのパウンドケーキ型1個分)

りんご	大1/2個 (150g)
(2cm幅のいちよう切り)	
A {	
レモン汁	大1
グラニュー糖	大2
牛乳	適量
卵	2個
グラニュー糖	大2
溶かしバター	大2
ホットケーキミックス	150g
くるみ (粗く刻む)	20g
B {	
グラニュー糖	小1
シナモンパウダー	少々

5 (火) Tuesday

体ぽかぽか「鶏もも肉とさつまいものカレー」

鶏肉に含まれるナイアシンや、玉ねぎに含まれる硫化アリルが血行を良くして冷え性を改善し、さつまいもに含まれるビタミンCが肌を美しく保つとされています。奥深いスパイスの香りが食欲をそそる一品です。

所要時間
40分1人分のカロリー
約243kcal

作り方

- ①ボウルに鶏肉とヨーグルトを入れて手でもみ込み、10分くらい置く。
- ②玉ねぎとにんじんをフードプロセッサーに入れて混ぜ、ペースト状にする。
- ③フライパンにバターを熱し、②を入れて5分くらい炒め、A、Bの順に加えて炒め合わせ、C、①、さつまいも、塩を加えて弱火で20分くらい煮込む。

ワンポイントアドバイス

- Bのスパイスが揃わない場合は、代わりにカレー粉大1でもOKですよ。

材料 (2～3人分)

鶏もも肉 (一口大に切る)	大1枚 (250g)
プレーンヨーグルト	大2
玉ねぎ (ざく切り)	1/2個 (100g)
にんじん (ざく切り)	小1本 (100g)
バター	大2
A {	
しょうが、にんにく (すりおろす)	各1片
赤唐辛子 (種を取る)	1本
パプリカ、クミン	各小1
B {	
ターメリック、コリアンダー	各小1/2
ガラムマサラ	小1/2
水	1カップ
C {	
トマト水煮 (缶詰)	1カップ
さつまいも (2cm幅の半月切り)	1/2本 (120g)
塩	小1



6 (水) Wednesday

脳の活性化に「いわしのペンネペロンチーノ」

いわしに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、EPAが血液をサラサラにし、カルシウムやビタミンDが骨や歯を丈夫にし、ペンネに含まれる糖質が疲労を回復すると言われています。いわしの旨味たっぷりの、ピリ辛パスタです。

所要時間
20分1人分のカロリー
約421kcal

作り方

- ①いわしは3枚におろして一口大に切り、塩、こしょうを軽くふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ②鍋に湯を沸かして塩を加え、ペンネをゆでる (ゆで汁は取っておく)。
- ③フライパンにオリーブオイル大1・1/2とAを入れて弱火でじっくりと火を通し、香りが立ったら取り出す。
- ④③のフライパンに①を入れて両面を焼き、②のペンネとゆで汁大2を加え、オリーブオイル大1/2を加えてあえるように混ぜ、Aを戻し入れてバセリをふり、塩、こしょうで味をととのえて皿に盛りつけ、レモンをしばっていたかく。

ワンポイントアドバイス

- ペンネをゆでる時の塩の量は、湯の1%を目安にしてください。

材料 (2人分)

いわし	3尾 (360g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大1
塩	適量
ペンネ	120g
オリーブオイル	大2
A {	
赤唐辛子 (種を取る)	1本
にんにく (薄切り)	1片
バセリ (みじん切り)	適量
レモン (くし形切り)	適量

こおりやま 日帰り温泉

クーポン券 374枚

おお得なクーポン券付き！

入浴割引券、宿泊割引券など

2023年度 温泉内全50箇所



全施設100円以上割引クーポン券付き(2024年1月25日まで有効)

総数
増加

クーポン券総数374枚

入浴料100円引、入浴料150円引、入浴料200円引
入浴料300円引、入浴料500円引、入浴料半額など、お得特典満載。

主要書店・コンビニ・Amazonで 好評発売中!

こおりやま情報レジャーBOOK A5判・オールカラー・定価880円(税込)

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

1 (金) 血液サラサラに「さんまのオープン焼き」

さんまに含まれるEPAが血液をサラサラにし、バターやチーズに含まれるカルシウムが骨や歯を丈夫にし、ミニトマトに含まれるビタミンAが肌荒れや風邪を予防すると言われています。さんまを洋風に仕上げたおしゃれな一品です。

所要時間
30分

1人分のカロリー
約465kcal



作り方

- ①さんまは3枚におろして一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②耐熱容器にAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱する。
- ③耐熱皿に①とミニトマトを並べ、②の半量をかけて合わせたBをのせ、さらに②の半量をかけ、200℃に熱したオーブンで20分くらい焼く。

ワンポイントアドバイス

- 焦がし過ぎないように、様子を見ながら焼いてください。

材料 (2人分)

さんま……………2尾 (300g)
塩、こしょう……………少々
A { バター……………15g
にんにく (みじん切り) ……1/2片
オリーブ (みじん切り) ……2個
ミニトマト (半分にする) ……8個 (120g)
B { パン粉……………大3
粉チーズ……………大1
パセリのみじん切り……………大1/2

2 (土) お腹すっきり「ベーコンと根菜の豆乳スープ」

たっぷりの根菜に含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、ベーコンに含まれるビタミンB1が疲労を回復し、玉ねぎに含まれる硫化アリルがビタミンB1の吸収を高めると言われています。まろやかで奥深い味わいの、ほっとする一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約192kcal

作り方

- ①鍋にサラダ油とベーコンを入れて炒め、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、かぶの順に加えて炒め、Aを加えて野菜に火が通るまで煮込む。
- ②①に豆乳を加え、一煮立ちしたら塩、黒こしょうで味をととのえる。

ワンポイントアドバイス

- ベーコンはじっくり炒めて脂を出してください。

材料 (2人分)

サラダ油……………大1/2
ベーコン (1cm幅に切る) ……2〜3枚 (50g)
玉ねぎ (薄切り) ……1/4個 (50g)
ごぼう (輪切り) ……1/6本 (30g)
にんじん (いちょう切り) ……小1/3本 (30g)
かぶ (1cm幅に切る) ……1個 (100g)
水……………3/4カップ
A { コンソメスープの素……………小1
ローリエ……………1枚
調製豆乳……………1カップ
塩、黒こしょう……………少々



3 (日) 目の健康に「なすと白しめじの酢みそあえ」

なすに含まれるナスニンが目の健康を守り、なすや白しめじ、わかめに含まれる食物繊維が便秘を予防・改善し、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにすると言われています。旬のなすがおいしい、レンジで簡単にできる一品です。

所要時間
15分

1人分のカロリー
約56kcal



作り方

- ①なすは皮をむいて食べやすい大きさに切り、水にさらしてアクを取り、耐熱ボウルに入れて白しめじを加え、ラップをかぶせてレンジ強で4分くらい加熱し、ザルに取って余分な水気を切る。
- ②ボウルに①とわかめを入れ、合わせたAを加えてあえる。

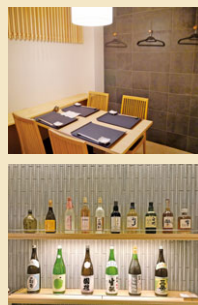
ワンポイントアドバイス

- レンジ加熱の間にAを合わせると、時短になりますよ。

材料 (2〜3人分)

なす……………2本 (200g)
白しめじ……………1/2パック (60g)
カットわかめ (水で戻す) ……乾燥で1g
A { みそ……………大1・1/2
酢……………大1・1/2
砂糖……………大1
白すりごま……………大1/2

酒楽菜彩-ワインから銘酒まで豊富なお酒と季節彩る和食をご堪能ください



おすすめ宴会プラン
※前日までの予約にて、4名様から承ります

おまかせ天麩羅コース
5,500円 (税込)

先付・前菜・お造り・
天麩羅10品 (三回に分けてお出しします)・
焼き物・食事・デザート (要予約)

料理長おまかせ会席コース
11,000円 (税込) (要予約)



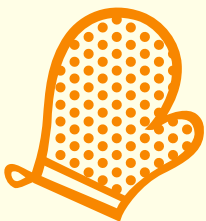
純和風な落ち着いた雰囲気の内店はプライベートから接待、宴会まで様々なシーンでご利用いただけます。

郡山市大町1-4-3 ワタナベビル1F TEL024-973-5558 【営】11:30〜LO13:30※ランチは月・木休 17:00〜22:00※LO30分前
【休】日 (祝日の場合翌日) ランチも好評です! 天井など1,100円 (税込) よりご用意しております。

※お問い合わせの際は「こおりやま情報を見た」とお伝えください。

「こおりやま情報」1カ月分の料理レシピペーパー

福島県版



ぼるたーた
PORTATA

無料

2023年9月号 vol.204
毎月25日発行

『ぼるたーた』とは、イタリア語で『一皿』という意味です。毎日の食卓を彩る一皿を『ぼるたーた』で！ ※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます。

発行：ケイシイ株式会社 〒963-8004福島県郡山市中町14-19 TEL.024-922-3131 FAX.024-922-3138

日帰り入浴
3時間まで広間でご休憩
※満員時は入場制限あり
受付10:30～16:00(17:00まで) 18:30～21:00(22:00まで)
木曜は18:30～受付

平日	土・日曜・祝日
大人 700円 3歳～小学生 400円	大人 900円 3歳～小学生 500円

郡山市 磐梯熱海温泉
TEL.024-984-2130 <https://www.kirakuya.jp>

今月の
オススメ

血液サラサラに「ぶりの手こね寿司」



ぶりに含まれるEPAや、酢に含まれる酢酸が血液をサラサラにし、ぶりに含まれるDHAが脳細胞を活性化し、ご飯に含まれるブドウ糖が即効性のエネルギーになって頭や体を元気にすると言われています。子どもから大人までおいしく食べられる、ぶりの旨味を堪能できる一品です。

材料(2～3人分)

A	みりん、しょうゆ	……	各大2
	酒	……	大1
	練りわさび	……	小1/4
	ぶり(刺身用)(5mmの厚さに切る)	……	180g
B	酢	……	1/4カップ
	砂糖	……	小2
	塩	……	小1/2
	昆布	……	5cm
	温かいご飯	……	大2膳分(400g)
C	しょうが(千切り)	……	5g
	青じそ(千切り)	……	8枚
	白炒りごま	……	大1/2
	焼きのり(お好みで)(細切り)	……	適量

須賀川市内を
元気に配送中!

〆宅配OK! 高齢者向け
配食サービス

初めてのご利用を
考えている方へ
“初回1食”無料サービス!
この機会に
お試しください。

選べる3つのタイプ! 自分に合わせた量を選んで美味しく健康管理!

小町(小) 410円(税込) おいしさそのまま、低カロリー、低糖質のお弁当。	小町(大) 432円(税込) おいしさそのまま、低カロリー、低糖質のお弁当。	普通食 540円(税込) 【おかずのみ 486円(税込)】 栄養バランスを考えた調理、食材にこだわって調理。
---	---	--

配食サービス(郡山市安積荒井3丁目5番地)
まごころ弁当 郡山荒井店
まごころ弁当は安心と安全にこだわり抜いた配食サービスです。
TEL・FAX **024-954-8430**

ワンポイントアドバイス
●「手こね寿司」は、魚のツケを混ぜ込み散らし寿司で、三重県の郷土料理です。かつおやまぐろでもおいしくできますよ。

●作り方

- 耐熱ボウルにAを入れ、ラップをかぶせずにレンジ強で50秒くらい加熱し、わさびを加えて混ぜ、粗熱を取る。
- バットにぶりを並べて①をまわしかけ、冷蔵庫で15分くらい置いて味をしみ込ませる。
- 耐熱ボウルにBを入れ、混ぜて溶かし、ラップをかぶせずにレンジ強で30秒くらい加熱し、ご飯と合わせて切るように混ぜ、人肌くらいに冷ます。
- ③にCを加えてさっくりと混ぜ、汁気を切った②を加えて優しく混ぜ込み、器に盛りつけてお好みで焼きのりをのせる。

完全熟 白桃パフェ

ジュワツとやわらか。

390円(税込)
421.20円(税込)

2倍 得盛白桃パフェ
588円(税込)
635.04円(税込)

果実氷巨峰

皮むき巨峰を
スライスしたリッチな氷。

380円(税込)
410.40円(税込)

パート・アルバイト募集中
※電話連絡の上、履歴書をご持参ください

郡山富田店
郡山八山田店

ミニストップ 郡山富田店
郡山市富田東5-132 ☎024-931-1077

ミニストップ 郡山八山田店
郡山市八山田2丁目177-2 ☎024-936-1022